


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ижемская средняя общеобразовательная школа»

Муниципальной велодан учреждение  
«Изъваса шӧр велӧданін»

Согласовано  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
  
С.Е. Вилисова

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Ижемская СОШ»  
  
Е.Г. Гудкова  
приказ от 30.08.2017 № 149/1-0



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(новая редакция)**

**Начальное общее образование**

Разработчик: Артеев В.Н. –  
учитель физической культуры

2017 г.

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1576), на основе Примерной образовательной программы начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 № 1/15);.

Предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классах в общем объеме 405 часов (в 1-4 часа по 3ч в неделю, в 1- м классе-33 учебные недели-99ч; во 2-4 классах - 3 часа в неделю, 34 учебные недели- 102ч в год).

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

#### **Личностные результаты**

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

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, 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**

#### **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**

##### **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)**

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

**Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- 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)**

#### **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 (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

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

##### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видекамеры, 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- и аудиозаписей, фотоизображений;
- 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 и пр.;
- 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**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**



- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Содержание учебного предмета**

**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.

**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.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.

**Плавание.** *С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку.*

**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; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; 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; 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; подбор 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.

#### **Распределение учебного времени по разделам программы и классам**

№	Раздел (тема)	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	2ч	3ч	3ч	3ч
2	Способы физкультурной деятельности	2ч	2ч	2ч	2ч
3	Физическое совершенствование.				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	2ч	2ч	2ч
3.2	Легкая атлетика	23ч	24ч	24ч	24ч
3.3	Подвижные и спортивные игры	23ч	23ч	23ч	23ч
3.4	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч
3.5	Лыжные гонки	23ч	24ч	24ч	24ч
3.6	Плавание	3ч	3ч	3ч	3ч
		99ч	102ч	102ч	102ч

#### **1 класс**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

#### **Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение физической культуры у древних людей. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

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

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назади боком.

*Гимнастические упражнения* прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: висстоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Легкая атлетика**

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

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

#### **Лыжные гонки**

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

#### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Как и почему появился ГТО. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения* прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Основы знаний о физической культуре.**

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

### **Физическое совершенствование.**

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

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

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика.**

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

### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: “упором”.

### **Подвижные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале плавания: “Фонтан”; и др.

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Основы знаний о физической культуре.**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

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

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

### **Легкая атлетика.**

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

### **Лыжные гонки.**



Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

### ***Подвижные игры, элементы спортивных игр.***

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале плавания: «Торпеды», “Водолазы”, “Тонка лодок”, “Тонки мячей”, “Паровая машина”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

### **Обще развивающие упражнения.**

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горкуматов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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; лазанья 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, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### ***На материале легкой атлетики:***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти 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 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 и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

#### ***На материале лыжной подготовки***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз теластоя на лыжах; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В содержание учебного предмета «Физическая культура» введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», данный комплекс направлен на улучшение здоровья и патриотизма учащихся, на сохранение здоровья учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» реализуется через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО, общеразвивающих упражнений, навыков ходьбы и бега,

упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, владения правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.  
 Этнокультурная составляющая представлена в виде разучивания коми национальных игр («царь», «Ёма», «щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «Котел», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки» «Мышь и угол», «Маленький воробушек», «Ловкий оленевод»). Династия в лыжном спорте в РК. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде. Развитие волейбола в Республике Коми. История развития легкой атлетики, волейбола в Республике Коми. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной. Лыжники прославившие Республику Коми.

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

№	Наименование раздела	Вид деятельности	Количество часов
<b>1 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания физической культуре.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Знать и выполнять технику безопасности во время занятий по легкой атлетике спортивным играм.</li> <li>- Пересказывать тексты по истории физической культуры.</li> <li>-Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей.</li> <li>-Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (до 30, 60м), бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</li> <li>-Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать мячи в цель, на дальность с места и с различных положений.</li> <li>-Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).</li> <li>-Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности <i>Коми национальные игры: «Ёма», Стой, олень! (Сувт, кор!)</i></li> </ul>	<b>27ч</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика. Подвижные игры. Плавание. Способы физкультурной деятельности.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Применять правила поведения в гимнастическом зале.</li> <li>Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами.</li> <li>-Выполнять оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</li> <li>-Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток</li> <li>-Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.</li> <li>-Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие.</li> <li>-Правильно выполнять акробатические элементы.</li> </ul>	<b>21ч</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости.</li> <li>-Эстетически красиво выполнять акробатические элементы.</li> <li>-Правильно выполнять движения на гимнастической стенке.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.</li> <li>-Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> <li>- Играть в игры по теме «Плавание»</li> </ul> <p><i>Коми национальные игры: «Салки», «У столба», «Сто оленей», «Котел», «Городки на снегу»,</i></p>	
3	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p><b>Подвижные игры.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий.</li> <li>-Правильно выполнять строевые упражнения.</li> <li>-Соблюдать правила безопасности.</li> <li>-Выполнять ступающий шаг без палок.</li> <li>-Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево-вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок.</li> <li>-Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон.</li> <li>-Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке.</li> <li>-Сохранять равновесие при спуске, применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок, выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении.</li> <li>- Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах. Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном двухшажном ходе.</li> <li>-Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</li> </ul> <p><i>Лыжники прославившие Республику Коми. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной.</i></p>	27ч
4	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Подвижные игры.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры.</li> <li>-Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении.</li> <li>-Применять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы.</li> <li>-Выполнять технику челночного бега.</li> <li>-Контролировать дыхание во время бега.</li> <li>-Иметь представления о способах метания мяча в цель.</li> <li>-Выполнять технику метания мяча в цель, правильно выполнять основные движения в метании.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину.</li> </ul>	24ч

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление.</li> <li>-Уметь выполнять технику прыжка.</li> <li>- Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке.</li> <li>-Учиться работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать друг другу в различных ситуациях.</li> <li>-Бегать с максимальной скоростью.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в прыжках.</li> <li>-Правильно приземляться на две ноги.</li> <li>-Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</li> <li>-Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча.</li> <li>-Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</li> <li>-Знакомится и выполнять правила при купании</li> </ul> <p><i>Коми игры: «Мышь и угол», « Маленький воробушек».</i></p>	
<b>2 класс</b>			
<b>1</b>	<p><b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания о физической культуре.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м.</li> <li>-Слушать, запоминать и принимать полученные знания о истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)</li> <li>-Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в прыжках. Знать понятие короткая дистанция.</li> <li>- Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности.</li> <li>-Учиться разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в прыжках.</li> <li>-Выполнять основные виды ходьбы</li> <li>-Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель</li> </ul>	<b>27</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;</li> </ul>	
2	<b>Гимнастика.</b> <b>Подвижные игры.</b> <b>Плавание.Способы физкультурной деятельности.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Применять правила поведения в гимнастическом зале.</li> <li>-Лазать на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами.</li> <li>-Правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.</li> <li>-Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке.</li> <li>- Сохранять равновесие.</li> <li>-Правильно выполнять акробатические элементы.</li> <li>-Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости, акробатические элементы.</li> <li>-Правильно выполнять движения на гимнастической стенке.</li> <li>-Правильно выполнять основные движения в прыжках.</li> <li>-Правильно приземляться на две ноги.</li> <li>-Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в подвижные игры с элементами волейбола.</li> <li>-Знать об основных видах плавания.</li> <li>-Выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</li> <li>-Самостоятельно наблюдать за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. - Самостоятельно играть</li> </ul>	21
3	<b>Лыжная подготовка.</b> <b>Подвижные игры.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</li> <li>-Готовить инвентарь для занятий на лыжах.</li> <li>-Знать и соблюдать температурный режим занятий на лыжах.</li> <li>-Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах.</li> <li>-Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно).</li> <li>-Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте.</li> <li>-Выполнять скользящий шаг.</li> <li>-Выполнять передвижение на лыжах без палок.</li> <li>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в подвижные игры с элементами баскетбола. <i>Лыжники</i></li> </ul>	30

		<i>прославившие Республику Коми.</i>	
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание.</b>	-Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. -Выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации. -Правильно выполнять основные движения в прыжках. -Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. -Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. <i>Коми игры: «Сто оленей», «Котел»,</i>	<b>24</b>
<b>3 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания о физической культуре.</b>	-Знать и применять правила безопасности на уроках физкультуры. -Знать о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. -Правильно выполнять прыжок в длину с места. -Выполнять беговые упражнения: с высокимподниманием бедра, прыжками и сускорением, с изменяющимсянаправлением движения, из разныхисходных положений; челночныйбег; высокий старт с последующимускорением. –Выполнять прыжковыеупражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; вдлину и высоту;спрыгивание изапрыгивание; прыжки со скакалкой. -Выполнять упражнения с гимнастической палкой. -Выполнять броскибольшого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) надальность разными способами. -Метатьмалый мяча. Метание: малого мяча ввертикальную цель ина дальность. -Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. -Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола. <i>История развития легкой атлетики, волейбола в Республике Коми. Подвижная игра «Воробы и вороны», "Олени и пастухи"</i>	<b>27</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика. Подвижные игры. Плавание.</b>	- Знать и выполнять правила безопасности на урока физической культуры. - Правильно выполнять кувырки вперед, назад, стойку	<b>21</b>

	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<p>на лопатках, лазанье по канату произвольным способом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</li> <li>- Выполнять упражнения в равновесии на гимнастических скамейках.</li> <li>- Выполнять упражнения на координацию, прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</li> <li>- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>- Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола.</li> </ul>	
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>- Уметь выполнять скользящий шаг без палок, в подъёмах и спусках в средней стойке с палками; спуск в низкой стойке, торможение плугом без палок и с палками, подъем на склон лесенкой.</li> <li>- Выполнять эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию</li> <li>- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, игры-эстафеты;</li> <li>- Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола. <i>Династия в лыжном спорте в РК.</i></li> </ul>	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять строевые упражнения, прыжки в высоту, комплекс упражнений с гимнастическими скакалками,</li> <li>- Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</li> <li>- Выполнять прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</li> <li>- Баскетбол: выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</li> <li>- Играть в подвижные игры на материале баскетбола.</li> <li>- Выполнять упражнения на общефизическую подготовку, общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</li> <li>- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, игры-эстафеты;</li> <li>- Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола..</li> </ul>	<b>24</b>
<b>4 класс</b>			



1	<p><b>Легкая атлетика.</b>  <b>Подвижные игры.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b></p>	<p>-Знать о физической подготовки и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, возрождение ГТО сегодня, основные принципы ГТО. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>-Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>-Выполнять строевые упражнения. Построения. Основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ.</p> <p>-Понимать важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.</p> <p>-Выполнять основные способы передвижения. Знать технику бега, правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут.</p> <p>-Составлять режим дня.</p> <p>-Выполнять простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>-Выполнять различные способы метания, подводящие упражнения, знать технику метания.</p> <p>-Выполнять метание в вертикальную цель с 4-5м.</p> <p>-Участвовать в эстафетах. Ходьба на пятках, носках, вполуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3X10 м.</p> <p>-Вырабатывать скорость, быстроту, реакция. Координация движений. Выполнять технику прыжка в длину с места.</p> <p>-Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, игры-эстафеты;</p> <p><i>-Играть в коми национальные подвижные игры. «Пышкай», «Ловля оленей», «Построй чум».</i></p> <p>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола..</p>	27
2	<p><b>Гимнастика.</b>  <b>Подвижные игры.</b>  <b>Плавание.</b>  <b>Способы физической деятельности.</b></p>	<p>- Выполнять ОРУ.</p> <p>-Выполнять мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.</p> <p>-Выполнять команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>-Выполнять ходьба по бревну на носках.</p>	21

		<p>Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ собручами.</p> <p>-Выполнять вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке виспрогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>-Лазать по канату. Перелезть через препятствие.</p> <p>-Выполнять опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры.</p> <p>-Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>-Выполнять упражнения по теме «Плавание»</p> <p>-Знать и рассказывать о спортивных способах плавания, спортивное плавание способ «Кроль»</p> <p><i>-Называть выдающихся пловцов страны, Республики Коми</i></p> <p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, игры-эстафеты;</p> <p>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола.</p>	
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры.</b>	<p>- Знать и выполнять правила по технике безопасности по лыжной подготовке.</p> <p>-Передвигаться на лыжах разными способами.</p> <p>-Осуществлять повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>- Выполнять упражнения на координацию движения;</p> <p>- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, игры-эстафеты;</p> <p>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола. <i>Династия в лыжном спорте в РК. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде.</i></p>	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание.</b>	<p>-Выполнять строевые упражнения, прыжки в длину, высоту, комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.</p> <p>-Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>-Выполнять прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>-Баскетбол: выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>-Играть в подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>- Выполнять упражнения на общефизическую подготовку, общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p> <p>-Знать правила безопасного поведения на воде, купания,</p>	<b>24</b>

	<p>принятия солнечных и воздушных ванн, правила закаливания.</p> <p>-Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, игры-эстафеты;</p> <p>-Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола, баскетбола. <i>Коми игры: «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки» « Мышь и угол»,</i></p>	
--	---	--

**Тематическое планирование с указанием практической части и количества часов, отводимых на освоение темы**

**1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Наименования тем</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>В т.ч. практическая, лабораторная, контрольная, самостоятельная работы</b>
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания о физической культуре. 27ч</b>			
1	Что такое «Физическая культура». Правила поведения на уроках. Построение в шеренгу, колонну по одному. Бег на 30м. Знакомство с простейшим комплексом утренней гимнастики.	1	
2	Возникновение физической культуры у древних людей. Режим дня и личная гигиена.	1	
3	История физкультурного комплекса ГТО. Повторение комплекса утренней гимнастики. Закрепление навыка прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м.с кубиками.	1	
4	Совершенствование построения в шеренгу и колонну по одному. Контроль бега на 30м. Совершенствование навыка прыжка в длину с места. Правила игры «К своим флажкам».	1	Контроль бега на 30м.
5	Совершенствование навыка и умения быстрого построения в шеренгу и колонну. Контроль по прыжкам в длину с места. Повторение игры «К своим флажкам»	1	Контроль по прыжкам в длину с места
6	Закрепление техники движения ног и рук в прыжках в длину с места. Техника и подбор темпа медленного бега. Игра «Класс, смирно!»	1	
7	Отработка навыков челночного бега 3х10м с кубиками.	1	
8	Закрепление техники и подбор темпа 6 мин. бега. Повторение игры «Класс, смирно!» Роль физических упражнений в жизни человека.	1	
9	Выполнение строевых команд «Смирно!», «Вольно!». Бег на выносливость до 4 мин.	1	

10	Учёт по наклону туловища вперёд сидя на полу. Игра «Запрещённое движение». Значение движения в жизни человека.	1	
11	Совершенствование выносливости и темпа бега до 4 мин. Контроль по подтягиванию. Игра «Запрещённое движение». Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее»,	1	Контроль по подтягиванию.
12	Правила поведения в спортивном зале. Техника ловли мяча двумя руками (в парах). Игры «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте». Игра «Два Мороза».	1	
13	Закрепление техники ловли мяча двумя руками. Игра «Два Мороза»	1	
14	Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру. Повторение игры «Два Мороза»	1	
15	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепление техники ведения мяча на месте.	1	
16	Метание мяча в цель с места (расстояние 4-5м)	1	
17	Учёт ловли и передачи мяча. Повторение ведения мяча на месте. Закрепление техники движения руки при метании в цель с места.	1	Учёт ловли и передачи мяча.
18	Отработка навыков ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнёру. Преодоление полосы из 5 препятствий.	1	
19	Совершенствование техники метания в цель с места. Контроль по челночному бегу 3x10м.	1	Контроль по челночному бегу 3x10м.
20	Техника длительного бега. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1	
21	Учёт по метанию в цель с места. Повторение преодоления полосы из 5 препятствий. Игра «Прыгающие воробушки». «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	1	Учёт по метанию в цель с места
22	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
23	Учёт по преодолению полосы из 5 препятствий.	1	Учёт по преодолению полосы из 5 препятствий.
24	Подвижные игры и эстафеты. Зачем нужен режим дня?	1	
25	Проведение подвижные игр. У медведя вобору. Важенка и оленята.	1	
26	Проведение подвижных игр. Тройка. Рыбаки и рыбки.	1	

27	Проведение подвижных игр. Совушка. <i>Стой, олень! (Сувт, кор!)</i>	1	
<b>Гимнастика. Подвижные игры. Плавание. Способы физкультурной деятельности. 21ч</b>			
28	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики. Построение в круг, положение «упор присев». Проведение подвижной игры.	1	
29	Названия гимнастических снарядов и их назначения. Закрепление техники положения «Упор присев». Группировка из положения «Упор присев»	1	
30	Повторение построения в круг. Комплекс 2 УГГ. Совершенствование группировки из положения «Упор присев».	1	
31	Закрепление порядка выполнения утренней гимнастики. Перестроение в 2-4 команды для проведения игр.	1	
32	Из положения «Группировка» перекаты назад и вперед. Игра с мячом сидя на гимнастических скамейках.	1	
33	Совершенствование техники движений рук, ног и туловища при выполнении комплекса упражнений. Игра на гимнастических скамейках.	1	
34	Закрепление техники перекатов назад и вперед. Игра с элементами лазания и перелезания или с прыжком через препятствие высотой 30-40 см.	1	
35	Упражнения для рук, ног, туловища на гимнастической скамейке. Проверка возможности учащихся в произвольном лазании по канату.	1	
36	Знакомство учащихся с техникой перекатов на спину из положения лёжа на животе-руки вперед, ноги вместе. Проведение игры.	1	
37	Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Отработка умения в выполнении перекатов назад, вперед в группировке. Совершенствование переворота на спину.	1	
38	Преодоление полосы из 5 препятствий. Закрепление навыков в лазании по канату. Игра-эстафета с любым предметом.	1	
39	Повторение с целью совершенствования разученные перекаты. Подвижные игры по желанию детей	1	
40	Учёт по преодолению 5 препятствий. Совершенствование умения в лазании по канату. Знакомство с элементами равновесия на рейке гимнастической	1	Учёт по преодолению 5 препятствий.

	скамейки. Упоры и висы.		
41	Размыкание «руки в стороны». Лазание по наклонной скамейке, совершенствование лазания по канату. Осанка. Что нужно делать для улучшения осанки?	1	
42	Обучение технике упорам и висам.	1	
43	Учёт умений в лазании по канату. Совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки.	1	Учёт умений в лазании по канату.
44	Прохождение простейшей полосы препятствий. Игра с гимнастическим обручем. Контроль по подтягиванию.	1	Контроль по подтягиванию
45	Контроль прыжка в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1	Контроль прыжка в длину с места.
46	Контроль по челночному бегу 3x10м. Игра «Вызов номеров»	1	
47	Плавание-жизненно важное умение. Правила поведения при плавании. Спортивные способы плавания.	1	
48	Проведение подвижных игр по теме «Плавание».	1	
<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры. 27ч</b>			
49	Значение занятий на лыжах для здоровья человека. Правила поведения на занятиях, соблюдаем температурный режим. Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Техника ступающего шага. Прохождение 500 м. <i>Лыжники прославившие Республику Коми.</i>	1	
50	<i>Спортивная жизнь Раисы Сметаниной.</i> Одежда лыжника. Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Обучение ступающему шагу. Что мы делаем зимой?	1	
51	Передвижение на лыжах ступающим или скользящим шагом.«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки»	1	
52	Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок. Прохождение 1000 м.	1	
53	Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	1	
54	Прохождение 1000 м. в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	1	
55	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Повороты на месте.	1	

	Прохождение 1000м.в медленном темпе скользящим шагом.		
56	Косой подъём на склон 15-20°(без палок) и спуск в низкой стойке; подъём ступающим шагом.	1	
57	Совершенствование скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1	
58	Учёт скольжения без палок. Закрепление техники подъёма на склон в 20° и спуск в низкой стойке. Прохождение 1000м. в медленном темпе.	1	Учёт скольжения без палок
59	Закрепление техники подъёма и спуска со склона с палками. Прохождение 800м. с палками со средней скоростью.	1	
60	Учёт умений по технике подъёмов и спусков. Проведение эстафеты с этапом до 50м. с поворотами и передачей палок.	1	Учёт умений по технике подъёмов и спусков.
61	Прохождение дистанции 500м. с палками, определение на финише первых.	1	
62	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Эстафета с поворотом. Прохождение в среднем темпе 1000 м.	1	
63	Повторение содержания предыдущего урока. Мама, папа, я – спортивная семья.	1	
64	Урок игр-эстафет с этапом до 50-80 м (без палок, с палками, со спуском, подъёмом)	1	
65	Разминка: эстафета с этапом 50 м. (2-3 раза) Проведение соревнований на дистанции 500 м. с отдельным стартом.	1	
66	Свободное катание с горки. Организация эстафеты с этапом до 100 м. (2-3 раза), круговой эстафеты.	1	
67	Свободное катание с горки. Организация эстафеты с этапом до 100 м. (2-3 раза), круговой эстафеты.	1	
68	Контроль бега на 500 м.	1	Контроль бега на 500 м.
69	Комплекс общеразвивающих упражнений. Салки - различные варианты с отдыхом между ними. Подвижные игры. В чем польза физкультминуток?	1	
70	Повторение комплекса УГГ. Проведение эстафеты с мячом.	1	
71	Эстафеты с мячом. Проведение подвижных игр разных народов.	1	
72	Эстафеты с мячом. Проведение подвижных игр разных народов.	1	
73	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра с волейбольным мячом. «Передал-садись».	1	
74	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра с волейбольным мячом.	1	

75	Прыжки через скакалку. Игра - эстафета сидя на скамейках. Зачем нужна гимнастика для глаз?	1	
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. 24ч</b>			
76	Расчёт на 1-2; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!». Прямой разбег прыжка в высоту через резинку, метание в вертикальную цель. Что такое правильная осанка?	1	
77	Прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага. Игра с бегом «Вызов номеров».	1	
78	Обучение метанию в цель. Игра «Смена сторон».	1	
79	Совершенствование разбега в прыжке в высоту. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Смена сторон». <i>Комплекс игр: «Мышь и угол», « Маленький воробушек».</i>	1	
80	Прыжки через качающуюся скакалку. Многоскоки с ноги на ногу - кто дальше?(до 8 прыжков).	1	
81	Учёт прыжка с прямого разбега в высоту, согнув ноги. Игра на внимание «Вызов номеров».	1	Учёт прыжка с прямого разбега в высоту, согнув ноги.
82	Комплекс упражнений с маленькими мячами. Совершенствование координации в прыжках через качающуюся скакалку. Прыжки в длину с разбега в 5-7 шагов на мат с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика.	1	
83	Разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов. Проверка умения прыгать через качающуюся скакалку.	1	
84	Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. Преодоление 5 препятствий. Игра «Вызов номеров».	1	
85	Совершенствование навыка разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину. Игры по желанию детей.	1	
86	Учёт умений в прыжках в длину с разбега на мат. Ведение мяча в шаге. Тренировка в подтягивании, учет результатов.	1	Учёт умений в прыжках в длину с разбега на мат.
87	Учёт по преодолению 5 препятствий в зале. Как стать внимательным и наблюдательным?	1	Учёт по преодолению 5 препятствий в зале.
88	Техника прыжка в длину с места. Совершенствование умения ведения мяча в шаге. Упражнения в подтягивании.	1	
89	Совершенствование координации движений рук и ног в прыжках в длину с	1	



	места. Игра- эстафета с ведением мяча и передачей следующему.		
90	Контроль по челночному бегу 3x10 м. Проведение эстафеты.	1	
91	Ведению мяча в шаге. Наклоны сидя на полу. Контроль по прыжкам в длину с места.	1	
92	Метание мяча в парах на дальность с места. Проведение встречной эстафеты.	1	
93	Ходьба с изменением скорости, медленный бег до 1,5 мин. Контроль по бегу на 30 метров.	1	Контроль по бегу на 30 метров.
94	Бег с преодолением простейших препятствий. Повторение техники челночного бега 3x10 и учет результатов. Эстафета с этапом до 30 м.	1	
95	Метание мяча на дальность с места.	1	
95	Проведение встречной эстафеты с этапом до 30 м. Контроль 6- минутного бега.	1	Контроль 6- минутного бега.
97	Контроль по метанию мяча на дальность с места. Игра-эстафета с ведением и передачей мяча.	1	
98	Беседа «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом». Правила игры футбол. Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!	1	
99	Подвижные коми игры. Беседа «О правилах поведения при купании в открытых водоёмах».	1	

**Тематическое планирование с указанием практической части и количества часов, отводимых на освоение темы**

**2 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Наименования тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>В т.ч. практическая, лабораторная, контрольная, самостоятельная работы</b>
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания о физической культуре. 27ч</b>			
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале. Ходьба в колонне по одному, медленный бег. Совершенствование бега на 30 м. с высокого старта.	1	
2	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма	1	
3	Как и почему появился ГТО. Возникновение первых спортивных соревнований. Повторение строевых упражнений. Игры «Класс, смирно!», «Быстро по своим местам!». Зачем человеку нужна быстрота?	1	

4	Прыжки в длину с места. Учёт по бегу на 30 м. Игра «Салки-выручалки».	1	Учёт по бегу на 30 м.
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники бега на 30 м. с произвольного старта. Игра «Запрещённое движение».	1	
6	Учёт прыжка в длину с места. Бег до 2 мин	1	Учёт прыжка в длину с места
7	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. с кубиками. Игра «Гонка мячей». «Пустое место», «Мяч соседу»,	1	
8	Совершенствование техники челночного бега. Знакомство с правилами игры «Мышеловка». <i>Национальная игра: Охота на оленей (Коръясоснярталаонкуталом)</i>	1	
9	Контроль по бегу в медленном темпе до 6 минут.	1	Контроль по бегу в медленном темпе до 6 минут.
10	Контроль челночного бега 3x10 м. с кубиками.	1	Контроль челночного бега 3x10 м. с кубиками.
11	Комплекс общеразвивающих упражнений . Учет бега на 1000 м.	1	Учет бега на 1000 м.
12	Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Метание набивного мяча 1 кг.из положения сидя из-за головы.	1	
13	Повороты направо и налево переступанием. Повторение техники метания набивного мяча. Зачем человеку нужна ловкость? Контроль по прыжкам через скакалку за 1 мин.	1	Контроль по прыжкам через скакалку за 1 мин
14	Закрепление поворотов переступанием. Комплекс простейших упражнений с движением туловища. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
15	Совершенствование техники метания набивного мяча. Закрепление техники замаха при метании в вертикальную цель.	1	
16	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Отработка навыков в метании набивного мяча. Бросок и ловля большого мяча.	1	
17	Учет результатов метания в цель с 4-5 м. Преодоление полосы из 5 препятствий.	1	Учет результатов метания в цель с 4-5 м.
18	Выполнение строевых команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Игра «Запрещённое движение». Техника метания меча на дальность.	1	
19	Техника броска и ловли мяча на месте. Совершенствование преодоления полосы препятствий. Игра «Гонка мячей». «Точно	1	

	в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».		
20	Проверка строевых упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений типа зарядки. Контроль метания мяча на дальность.	1	Контроль метания мяча на дальность.
21	Подтягивание на перекладине из виса стоя- мальчики, из виса лёжа- девочки.	1	
22	Проведение игр - эстафет. Зачем человеку нужна сила?	1	
23	Совершенствование строевых упражнений. Закрепление умения в подтягивании на перекладине.	1	
24	Комплекс упражнений типа зарядки. Подвижные игры: "Метко в цель", "Кто быстрее?"	1	
25	Проведение подвижных игр. Смена мест.	1	
26	Проведение подвижные игры. Петрушка на скамейке.	1	
27	Проведение подвижных игр. Быстро по местам. <i>Коми национальная игра:Ловкий оленивод.</i>	1	
<b>Гимнастика. Подвижные игры. Плавание.Способы физкультурной деятельности. 21ч</b>			
28	Проведение подвижных игр. Быстро по местам. Ловкий оленивод.	1	
29	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Простейший комплекс УГГ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях, лёжа на животе.	1	
30	Гимнастические снаряды. Повторение размыкания и смыкания. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра - эстафета с подлезанием под резиновый шнур и подтягиванием, лёжа на скамейке.	1	
31	Поговорим о значении утренней гимнастики, о двигательном режиме и режиме дня. Игра- эстафета с целью закрепления двигательных умений. Отработка техники выполнения опорного прыжка через козла.	1	
32	Кувырок вперёд в группировке. Лазание по канату (захват гимнастической палки ногами).	1	
33	Равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Закрепление техники выполнения кувырка вперёд. Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?	1	

34	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафета с лазанием и перелезанием. Опорный прыжок: разбег, наскок, полет.	1	
35	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырок в сторону в группировке. Техника кувырка вперед и стойки на лопатках согнув ноги. Учет по отжиманию.	1	Учет по отжиманию.
36	Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках согнув ноги и кувырок в сторону в группировке. Учет наклона туловища из положения лежа на спине.	1	Учет наклона туловища из положения лежа на спине.
37	Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета (сидя на скамейках).	1	
38	Акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Совершенствование техники захвата каната ногами. Опорный прыжок: приземление.	1	
39	Совершенствование умения переката вперед из стойки на лопатках. Учет выполнения кувырка в сторону в группировке.	1	Учет выполнения кувырка в сторону в группировке.
40	Совершенствование упражнений в равновесии на рейке гимнастической скамейки (во время преодоления полосы препятствий). Игра – эстафета с включением кувырка вперед с места.	1	
41	Общеразвивающие упражнения на скамейках. Захват каната ногами в висе. Учет техники опорного прыжка.	1	Учет техники опорного прыжка.
42	Висы стоя и лёжа, упоры на руках и на скамейке. Лазание с захватом каната ногами пройденным способом. Разучивание двигательных действий на гимнастической скамье.	1	
43	Учет техники выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Учет техники выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев.
44	Лазание по канату и акробатика. Контроль по подтягиванию. Правила выполнения упражнений лазания по канату.	1	Контроль по подтягиванию.
45	Упражнения в равновесии. Висы и упоры, лазание по канату. Отработка двигательных действий на гимнастической скамье.	1	
46	Спортивное плавание виды: собственно плавание, синхронное плавание, водное	1	

	поло, прыжки в воду.		
47	Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качества ловкости. Салки-догонялки. Оленьи упряжки. Учет техники двигательных действий на гимнастической скамье.	1	Учет техники двигательных действий на гимнастической скамье.
48	Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. Учёт по наклону туловища стоя на гимнастической скамье. Зачем человеку нужно быть гибким?	1	Учёт по наклону туловища стоя на гимнастической скамье
49	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания. Проведение подвижных игр по теме «Плавание».	1	
<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры. 30ч.</b>			
50	Правила безопасности на занятиях по лыжам. Проверка умений надевать лыжи. Ступающий шаг, скольжение без палок. Прохождение скользящим шагом до 1 км.	1	
51	Катание на лыжах и его значение для здоровья человека. <i>Лыжники прославившие Республику Коми.</i> Эстафета с обеганием флажков на дистанцию до 40 м. Учет техники поворота на месте переступанием.	1	Учет техники поворота на месте переступанием
52	Совершенствование техники скользящего шага (без палок). Повороты переступанием.	1	
53	Учет техники скользящего шага (без палок). Развитие скоростных способностей в эстафете с поворотами на дистанцию до 50 м. Прохождение 1 км в среднем темпе.	1	Учет техники скользящего шага (без палок).
54	Проведение круговой эстафеты с палками с этапом до 100м. Прохождение 1 км в среднем темпе. Зачем человеку нужно быть выносливым?	1	
55	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1	
56	Техника подъема ступающим шагом на склон до 30° с палками и спуска в низкой стойке.	1	
57	Совершенствование техники скольжения с палками. Техника отталкивания палкой.	1	
58	Техника прохождения подъёмов и спусков. Эстафета со спуском и подъёмом.	1	
59	Совершенствование умений в подъёмах и спусках.	1	
60	Учет техники подъёмов и спусков без палок. На дистанции 200-250 м. провести игру «Кто самый быстрый?»	1	Учет техники подъёмов и спусков без палок.

61	Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотом у подножия склона. Учет техники скользящего шага с палками.	1	Учет техники скользящего шага с палками.
62	Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотом у подножия склона.	1	
63	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств. Прохождение 1км. со средней скоростью.	1	
64	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств. Прохождение 1км. со средней скоростью.	1	
65	Проведение в виде разминки эстафет с этапом до 150 м. Проведение соревнований на дистанцию 1 км.	1	
66	Катание с горки. Учет техники подъема "Лесенкой".	1	Учет техники подъема "Лесенкой".
67	Хотьба на лыжах на 1 км.	1	
68	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Игры «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч» и другие.	1	
69	Совершенствование навыков ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Передал – садись».	1	
70	Урок подвижных игр. Какие физические качества нужны чемпиону?	1	
71	Ведению баскетбольного мяча в шаге. Игра «Передал – садись»	1	
72	Игра «Передал – садись» с увеличением расстояния для броска на 1-2 м. Игры с бегом (различные варианты салок).	1	
73	Игра «Передал – садись» с увеличением расстояния для броска на 1-2 м. Игры с бегом (различные варианты салок).	1	
74	Учет умений в ведении мяча в шаге. Игра между командами сидя скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек.	1	Учет умений в ведении мяча в шаге
75	Учет умений в ведении мяча в шаге. Игра между командами сидя скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек.	1	Учет умений в ведении мяча в шаге.
76	Ходьба в быстром темпе, бег с изменением направления до 1,5 мин. Комплекс упражнений со скакалкой. Зачем человеку нужно правильно ходить?	1	
77	Упражнения со скакалкой. Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и	1	

	передача с обеганием стоек на расстоянии 10-12 м.		
78	Правила игры волейбол. Разметка площадки.	1	
79	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. 24</b>			
80	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Разбег в 3 шага в прыжках в высоту, уточняя толчковую ногу. Зачем человеку нужно правильно прыгать?	1	
81	Повторение содержания предыдущего урока. Метание в вертикальную цель с 3-4 м.- девочки; с 5-6 м.- мальчики. Зачем человеку нужно правильно метать?	1	
82	Игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу.	1	
83	Разбег в прыжках. Закрепление двигательных действий руки при метании в цель.	1	
84	Прыжки через скакалку с вращением вперед. Контроль по прыжкам в высоту (50-60 см.)	1	Контроль по прыжкам в высоту (50-60 см.)
85	Совершенствование техники метания по вертикальной цели. Игра - эстафета сидя на скамейках. <i>Коми игры: «Сто оленей», «Котел»,</i>	1	
86	Прыжки через скакалку. Повторение челночного бега 3x10 м.	1	
87	Повторение содержания предыдущего урока. Ведение баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом.	1	
88	Учёт по метанию в цель. Эстафета с предметами по выбору детей.	1	Учёт по метанию в цель
89	Ведение мяча в движении и последующей передаче в паре. Организация самостоятельного занятия по прыжкам через скакалку. Игра - эстафета с ведением и передачей мяча. <i>Коми игры: «Сто оленей», «Котел»,</i>	1	
90	Отработка навыка по преодолению 5 препятствий.	1	
91	Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Контроль по прыжкам через скакалку за 1 м.	1	Контроль по прыжкам через скакалку за 1 м.
92	Отработка навыков по технике ведения мяча шагом. Учет упражнения на гибкость из положения стоя.	1	Учет упражнения на гибкость из положения стоя.
93	Контроль по челночному бегу 3x10 м. Проверка умений в передаче мяча от груди в парах.	1	Контроль по челночному бегу 3x10 м.
94	Развитие общей выносливости: бег в	1	

	сочетании с ходьбой до 3 мин. Передача мяча в тройках с последующим перемещением.		
95	Медленный бег до 1 мин. с 2-3 ускорениями по 20 м. Передача в тройках. Контроль по прыжкам в длину с места.	1	Контроль по прыжкам в длину с места.
96	Разбег в 5-7 шагов с отталкиванием от полосы 60 см. и последующим прыжком в яму с песком Формирование правильного движения руки при метании на дальность в парах.	1	
97	Контроль по бегу на 30 м. Обучение разбегу в прыжках в длину. Зачем человеку нужно правильно бегать?	1	Контроль по бегу на 30 м.
98	Проведение 6-и минутного бега. Закрепление правильного движения руки при метании. Встречная эстафета с этапом до 30 м.	1	
99	Учёт умений по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность.	1	Учёт умений по прыжкам в длину с разбега
100	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.	1	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.
101	Контроль по метанию мяча на дальность. Значение общеразвивающих упражнений для здоровья человека.	1	
102	Беседа «О правилах поведения во время купания на открытых водоёмах». Беседа «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами». Подвижные игры с элементами футбола. Удар по неподвижному мячу в футболе.	1	

**Тематическое планирование с указанием практической части и количества часов, отводимых на освоение темы**

**3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Наименования тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>В т.ч. практическая, лабораторная, контрольная, самостоятельная работы</b>
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания о физической культуре. 27ч</b>			
1	Правила безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Повторение техники прыжка в длину с места. Проект «Спортивное генеалогическое древо моей семьи».	1	Проект «Спортивное генеалогическое древо моей семьи».
2	Закрепление техники высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Как появились физические	1	



	упражнения? От норм ГТО к олимпийским медалям.		
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Круговая эстафета». Бег с высокого старта до 20 м.; бег в медленном темпе до 2 мин.	1	
4	Прыжок в длину с разбега. Контроль бега на 30 м. с высокого старта.	1	Контроль бега на 30 м. с высокого старта.
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники метания мяча.	1	
6	Контроль в прыжках в длину с места. Бег в медленном темпе до 3 мин.	1	Контроль в прыжках в длину с места.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча. Контроль по челночному бегу 3x10 м с кубиком	1	Контроль по челночному бегу 3x10 м с кубиком
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Учёт в прыжках в длину с разбега. Медленный бег до 4 мин.	1	Учёт в прыжках в длину с разбега.
9	Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ). Комплекс упражнений типа зарядки. Равномерный 6-минутный бег. Откуда появились богатыри?	1	
10	Контроль в метании мяча на дальность. Медленный бег до 5 мин.	1	Контроль в метании мяча на дальность
11	Комплекс общефизических упражнений. Учет бега на 1000 м.	1	Учет бега на 1000 м.
12	Органы дыхания. Правильное дыхание-залог здоровья. <i>Подвижная игра «Воробыи и вороны», "Олени и пастухи"</i>	1	
13	Метание мяча в цель с 6 м. Салки (различные варианты)	1	
14	Закрепление техники метания мяча в цель. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками в парах.	1	
15	Повторение содержания предыдущего урока. Каким должен быть защитник Родины?	1	
16	<i>История развития легкой атлетики, волейбола в Республике Коми.</i> Совершенствование техники метания мяча в цель. Закрепление техники передачи мяча. Ведение мяча на месте (постановка кисти).	1	
17	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Учёт в метании мяча в цель с 6-8 метров. Совершенствование передачи мяча снизу	1	Учёт в метании мяча в цель с 6-8 метров.

	двумя руками.		
18	Закрепление ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом.	1	
19	Совершенствование ведения мяча на месте, закрепление в шаге. Отработка навыка передачи мяча в парах. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	
20	Совершенствование ведения мяча в шаге. Отработка ведения мяча на месте.	1	
21	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ). Совершенствование элементов строя. Подвижные игры.	1	
22	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	
23	Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.	1	
24	Совершенствование элементов строя. Контроль по прыжкам через скакалку за 1 минуту.	1	Контроль по прыжкам через скакалку за 1 минуту
25	Закрепление упражнений с гимнастической скакалкой. Эстафета с мячами.	1	
26	Подвижные игры. Современные олимпийские игры. Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит».	1	
27	Подвижные игры по желанию учащихся. Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;	1	
<b>Гимнастика. Подвижные игры. Плавание.Способы физкультурной деятельности 21ч</b>			
28	О правилах безопасности на уроках гимнастики. Маршировка противходом и змейкой. Повторение: кувырок в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке; лазание по канату произвольным способом.	1	
29	Совершенствование упражнений в равновесии. Выполнение 2-3 кувырков слитно, повторение упражнений предыдущего урока. Почему гимнастика-основа спорта?	1	
30	Повторение строевых упражнений, упражнений в равновесии. Игра с гимнастическим обручем.	1	
31	Совершенствование умений в лазании по канату произвольным способом. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепление выполнения 2-3 кувырков слитно.	1	
32	Мост из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед.	1	

	Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Техника опорного прыжка через козла.		
33	Совершенствование упражнений в равновесии. Игра-эстафета с использованием гимнастических обручей. Учет по наклону туловища вперед из положения стоя на скамье.	1	Учет по наклону туловища вперед из положения стоя на скамье.
34	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Учет по выполнению 2-3 кувырков слитно, стойки на лопатках согнувшись.	1	Учет по выполнению 2-3 кувырков слитно, стойки на лопатках согнувшись.
35	Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках: ходьба на носках, повороты кругом на одной и обеих ногах, приседания и переход в упор присев, в упор на коленях. Учет по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.	1	Учет по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа
36	Учет выполнения стойки на лопатках прогнувшись; совершенствование моста. Игра-эстафета с преодолением препятствий.	1	Учет выполнения стойки на лопатках прогнувшись; совершенствование моста
37	Акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Совершенствование лазания по канату.	1	
38	Совершенствование упражнений в равновесии. Повторение упражнений в лазании по гимнастической скамейке.	1	
39	Учет техники опорного прыжка. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий.	1	Учет техники опорного прыжка
40	Учет умений в лазании по канату. Простейшие соединения акробатических элементов.	1	Учет умений в лазании по канату
41	Повторение содержания предыдущего урока. Учет выполнения упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1	Учет выполнения упражнения в равновесии на гимнастической скамье.
42	Игра-эстафета сидя на скамейке. Почему нужно уметь плавать?	1	
43	Повторение акробатических соединений. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контроль по подтягиванию.	1	Контроль по подтягиванию
44	Совершенствование акробатических соединений.	1	
45	Выполнения акробатического соединения. Игра с включением упражнений по акробатике.	1	
46	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Упражнения на согласование	1	

	работы рук и ног.		
47	Проведение подвижных игр по теме «Плавание». Спортивные способы плавания. Баттерфляй, брасс	1	
48	Игры с различными предметами. О порядке проведения лыжных уроков.	1	
<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры. 30ч</b>			
50	О правилах поведения на уроках по лыжам. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение 1 км.с переменной скоростью. Ура! Лыжи!	1	
51	Совершенствование скользящего шага без палок. Учет техники ступающего шага на оценку. Прохождение 1 км.со средней скоростью.	1	Учет техники ступающего шага на оценку.
52	Учёт по технике выполнения скользящего шага. Прохождение 1 км.с отдельным стартом на время .	1	Учёт по технике выполнения скользящего шага
53	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок.	1	
54	Совершенствование умений в подъёмах и спусках в средней стойке с палками. Учет техники спуска в низкой стойке. Торможение плугом без палок и с палками.	1	Учет техники спуска в низкой стойке.
55	Повторение поворотов переступанием. Прохождение с отдельным стартом 1 км.на время.	1	
56	Учёт по технике подъёма на склон наискось. Повторение техники торможения: в конце склона, в середине склона; после торможения в конце склона – поворот переступанием на малой скорости.	1	Учёт по технике подъёма на склон наискось.
57	Подъём на склон лесенкой (с палками и без). Совершенствование торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». «Быстрый лыжник», «За мной»	1	
58	Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение 1,5 км.с равномерной (средней) скоростью.	1	
59	Учёт умений торможения плугом. Совершенствование техники и скорости подъёма на склон во время игры «Пройди в ворота».	1	Учёт умений торможения плугом.
60	Повторение скользящего шага с палками. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Прохождение дистанций до 2 км.	1	
61	Учет техники подъема "елочкой".	1	Учет техники подъема "елочкой".
62	Повторение скользящего шага с палками.	1	

	Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Прохождение дистанций до 2 км.		
63	Катание с горки. Виды спорта. Наши спортсмены.	1	
64	Повторение скользящего шага с палками. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Прохождение дистанций до 2 км.	1	
65	Повторение скользящего шага с палками. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Прохождение дистанций до 2 км.	1	
66	Проведение круговой эстафеты с этапом не менее 100м. Прохождение 2 км.со средней скоростью.	1	
67	Проведение круговой эстафеты с этапом не менее 100м. Прохождение 2 км.со средней скоростью.	1	
68	Проведение круговой эстафеты с этапом не менее 100м. Прохождение 2 км.со средней скоростью.	1	
69	Проведение круговой эстафеты с этапом не менее 100м. Прохождение 2 км.со средней скоростью.	1	
70	Хотьба на лыжах 1км.	1	
71	Прыжок в высоту с 3 шагов с разбега под углом 30-40°.	1	
72	Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий и прыжках в высоту.	1	
73	Игра «День и ночь». Разучивание игры «Охотники и утки». Что такое спортивные игры ?	1	
74	Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий и прыжках в высоту с 3 шагов, уточняя толчковую ногу. Игра «Совушка».	1	
75	Соревнования по преодолению полосы из 5 препятствий с определением количества допущенных ошибок.	1	
76	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги. Игра «Совушка».		
77	Отработка техники прыжка в высоту: разбег в 3 шага, отталкивания удобной ногой, полет согнув ноги и приземление на мат (без падения)		
78	Отработка техники прыжка в высоту и двигательных действий: разбег в 3 шага, отталкивания удобной ногой, полет согнув ноги и приземление на мат (без падения)		
79	Игры, пройденные на предыдущих уроках.		

Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. 24ч.			
80	О правилах дыхания при беге и ходьбе. Совершенствование строевых упражнений. Игра-эстафета с переноской предметов. Почему лёгкую атлетику называют королевой спорта?	1	
81	Преодоление препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Прыжок в высоту согнув ноги через резинку с разбега 3-5 шага под углом.	1	
82	Комплекс УГГ. Игра «Охотники и утки» с элементами волейбола.	1	
83	Совершенствование техники разбега в 3-5 шага в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40°. Замах из-за спины через плечо при метании.	1	
84	Прыжок в высоту. Определение толчковой ноги. Отработка метания мяча в цель с места.	1	
85	Эстафета с обручами. Игра «День и ночь». Путешествуя, играем. Европа и Азия.	1	
86	Положение тела при высоком старте. Контроль выполнения прыжка в высоту с разбега 3-5 шага.	1	Контроль выполнения прыжка в высоту с разбега 3-5 шага.
87	Повторение техники высокого шага с пробежками до 10м. Контроль техники метания в цель с места.	1	Контроль техники метания в цель с места.
88	Медленный бег до 2 мин. Игры «День и ночь» и «Воробьи и вороны». Путешествуя играем .Дальние страны.	1	
89	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование стартового разбега (высокий старт). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге.	1	
90	Повторение упражнений с гимнастическими скакалками. Отработка техники высокого старта.	1	
91	Отработка навыков по преодолению препятствий. Игра «Охотники и утки» с 2 мячами.	1	
92	Совершенствование упражнений со скакалкой (до 30 прыжков). Проверка умений вести баскетбольный мяч в шаге.	1	
93	Контроль по челночному бегу. Упражнения в парах на сопротивление.	1	Контроль по челночному бегу.
94	Медленный бег до 3 мин. Контроль метания мяча на дальность.	1	Контроль метания мяча на дальность.
95	Контроль по прыжкам в длину с места.	1	Контроль по прыжкам в длину с места.
96	Контроль по бегу на 30м. Прыжки в длину с укороченного разбега (5-7 шагов.).	1	Контроль по бегу на 30м

97	Повторение 2-3 раза многоскоки. Медленный бег с переменной скоростью (до 50м.) Салки. Путешествуя играем по России. Учет по прыжкам в длину с разбега.	1	Учет по прыжкам в длину с разбега.
98	Бег с чередованием ходьбы до 3-4 мин., отдых 1-1,5мин.	1	
99	Проведение разминки в виде встречной эстафеты. Соревнования по бегу на 30м.	1	
100	Учёт по бегу на 1000 м.	1	Учёт по бегу на 1000 м.
101	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.	1	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.
102	Удар по неподвижному и катящемуся мячу в футболе. Остановка мяча. Игра по упрощенным правилам	1	

**Тематическое планирование с указанием практической части и количества часов, отводимых на освоение темы  
4 класс**

№ урока	Наименования тем	Количество часов	В т.ч. практическая, лабораторная, контрольная, самостоятельная работы
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Знания о физической культуре.27ч</b>			
1	История развития физической культура в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1	
2	<i>История развития физической культуры в Республики Коми.</i> Закрепление техники высокого старта. Эстафета с этапом до 30 м. Медленный бег до 3 мин. Что такое самоконтроль?	1	
3	Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО. Совершенствование техники высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 4 мин.	1	
4	Контроль бег на 30 м. Эстафета с этапом до30 м. Медленный бег до 5 мин.	1	Контроль бег на 30 м.
5	Отработка техники высокого старта. Закрепление прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	
6	Метание мяча 150 г. с места. Контроль в прыжках в длину с места. Медленный бег до 7 мин.	1	Контроль в прыжках в длину с места
7	Контроль в беге на 60 м. Закрепление	1	Контроль в беге на 60

	техники метания мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 8 мин.		м
8	Учет прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с места. Медленный бег до 9 мин.	1	Учет прыжка в длину с разбега.
9	Совершенствование техники метания мяча 150 г. с места. Проведение 6-и минутного бега.	1	
10	Контроль метания мяча 150 г. с места на дальность. Медленный бег до 11 мин.	1	Контроль метания мяча 150 г. с места на дальность.
11	Учет бега на 2000 м. без учёта времени. Эстафета «Весёлые старты». Как измерить рост и вес ?	1	Учет бега на 2000 м. без учёта времени.
12	Контроль по наклону туловища вперёд сидя на полу. Эстафеты.	1	Контроль по наклону туловища вперёд сидя на полу.
13	Передача баскетбольного мяча от груди, снизу, сверху и ловле двумя руками .	1	
14	Закрепление передачи и ловли мяча. КДП – подтягивание на перекладине.	1	
15	Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Подвижные игры. Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.	1	
16	Совершенствование передачи мяча от груди, снизу, сверху и ловле двумя руками. Ведение мяча по прямой.	1	
17	Совершенствование передачи мяча. Отработка навыка по ловле мяча двумя руками. Закрепление навыка ведения мяча по прямой.	1	
18	Повторение содержания предыдущего урока. Эстафета «Весёлые старты».	1	
19	Совершенствование ведения мяча по прямой. Отработка навыка передачи мяча от груди, снизу, сверху.	1	
20	Отработка навыка по ведению мяча по прямой. Эстафеты.	1	
21	Подвижные игры по желанию учащихся. Зачем нужны контрольные упражнения?	1	
22	Преодоление полосы из пяти препятствий. Подвижные игры с заданием учителя.	1	
23	Проведение строевых упражнений. Преодоление полосы препятствий.	1	
24	Учёт по преодолению 5 препятствий.	1	Учёт по преодолению 5 препятствий.
25	Повороты кругом. Проведение упражнений типа зарядки. Эстафеты с предметом.	1	



26	Повторение содержание предыдущего урока. Как укрепить органы дыхания?	1	
27	Подвижные игры. Салки – догонялки.	1	
<b>Гимнастика. Подвижные игры.Плавание.Способы физкультурной деятельности. 21ч</b>			
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение техники кувырка вперёд в группировке; кувырок назад в группировке. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1	
29	Лазание по канату в 3 приёма. Закрепление кувырка назад в группировке, совершенствование техники кувырка вперёд.	1	
30	Стойка на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с гимнастическими скакалками.	1	
31	Закрепление техники лазания по канату в 3 приема. «мост» самостоятельно и с помощью. Совершенствование кувырка назад. Закрепление стойки на лопатках перекатом назад .	1	
32	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники лазания в три приёма.	1	
33	Учет техники выполнения кувырка назад. Совершенствование стойки на лопатках, повторение моста с помощью. Игра с выполнением кувырков вперёд и назад с места.	1	Учет техники выполнения кувырка назад.
34	Перестроение из 1 в 3 шеренги. Совершенствование техники лазания по канату в 3 приёма, акробатические упражнения. Учет выполнения гимнастического упражнения стойки на лопатках.	1	Учет выполнения гимнастического упражнения стойки на лопатках.
35	Совершенствование акробатических упражнений. Учет выполнения гимнастического упражнения «мост». Как научиться расслабляться?	1	Учет выполнения гимнастического упражнения «мост».
36	Совершенствование техники лазания по канату в 3 приёма. Знакомство учащихся с акробатическим соединением.	1	
37	Опорный прыжок на стопку матов, на коня (до 90 см.). Учет лазания по канату в 3 приёма .	1	Учет лазания по канату в 3 приёма .
38	Опорный прыжок. Висы на низкой перекладине: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.	1	
39	Упражнения по теме "Плавание".	1	

	Спортивный способ плавания "Кроль". Знаменитые пловцы нашей страны, Республики Коми.		
40	Учет техники выполнения кувырка назад. Совершенствование стойки на лопатках, повторение моста с помощью. Игра с выполнением кувырков вперед и назад с места.	1	Учет техники выполнения кувырка назад.
41	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Учет техники опорного прыжка: разбег, толчок, прыжок на колени. Соскок с коня из упора на коленях махом рук вперед.	1	Учет техники опорного прыжка: разбег, толчок, прыжок на колени
42	Игра-эстафета с гимнастическим обручем. Контроль по 6-и минутному бегу.	1	Контроль по 6-и минутному бегу.
43	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Контроль по подтягиванию. Закрепление умения в соскоке.	1	Контроль по подтягиванию.
44	Урок эстафет с различными предметами. Зачем нужно закаляться?	1	
45	Игра-эстафета со скакалкой. Контроль по прыжкам в длину с места.	1	Контроль по прыжкам в длину с места.
46	Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Учёт по наклону туловища вперед из положения стоя на скамье.	1	Учёт по наклону туловища вперед из положения стоя на скамье.
47	Контроль по челночному бегу 3x10 м. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	1	Контроль по челночному бегу 3x10 м.
48	Спортивные способы плавания. Упражнения на согласованность работы рук и ног, вход в воду.«Горпеды», «Водолазы», «Гонка лодок», «Тонки мячей», «Паровая машина»	1	
<b>Лыжная подготовка. Подвижные игры. 30ч</b>			
50	Основные требования на уроках по лыжам. Совершенствование техники подъёма и спуска с палками и без, техники торможения плугом и преодоление ворот в конце спуска. <i>Династия в лыжном спорте в РК.</i>	1	
51	Повторение содержания предыдущего урока. Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Прохождение 1,5 км.со средней скоростью.	1	Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками.
52	Эстафеты с палками и без них с использованием спусков и подъёмов, с поворотами вокруг палки (дистанция 30 – 40 метров)	1	
53	Попеременный двухшажный ход с	1	

	палками. Оценивание «торможения плугом». Совершенствование поворотов переступанием.		
54	Совершенствование координации работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Отработка техники одновременного двухшажного хода.	1	
55	Отработка умения преодолевать ворота при спуске. Игра «Не задень!» Зачем нужны полезные привычки?	1	
56	Передвижение на лыжах до 2 км.в медленном темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	
57	Повторение техники попеременного двухшажного хода и оценивание. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	
58	Катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Подъём на склон «полуёлочкой».	1	
59	Прохождение 2 км.в медленном темпе. Учет техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники подъёма на склон «полуёлочкой».	1	Учет техники одновременного двухшажного хода
60	Прохождение 2 км.в среднем темпе. Учет умения делать повороты переступанием в движении. Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой».	1	Учет умения делать повороты переступанием в движении.
61	<i>Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде.</i> Катание с горки. Игра «Кто дальше». Как избежать травмы?	1	
62	Прохождение 2,5 км.в медленном темпе. Учет техники подъёма «полуёлочкой». Эстафета с этапом до 50 м. без палок.	1	Учет техники подъёма «полуёлочкой».
63	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м. Прохождение 2,5 км.со средней скоростью.	1	
64	Повторение содержания предыдущего урока.	1	
65	Повторение содержания предыдущего урока.	1	
66	Контроль прохождения на дистанцию 1 км.	1	Контроль прохождения на дистанцию 1 км.
67	Катание с горки. Подъем в гору различными видами.	1	
68	Повторение ведения мяча на месте, в движении шагом; передачи в парах.	1	

	Ведение мяча в беге. Как оказать первую помощь?		
69	Передача в парах мяча от груди на месте и после ведения шагом. Совершенствование техники ведения в беге.	1	
70	Урок - эстафета с ведением баскетбольного мяча, с палочкой, между командами, сидящими на скамейке.	1	
71	Совершенствование техники ведения мяча в беге. Закрепление техники передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1	
72	Отработка навыка ведения мяча в беге. Совершенствование передачи мяча от груди. Игра «Мяч ловцу».	1	
73	Бросок снизу по баскетбольному кольцу с 3 м. Игра «Мяч ловцу»- закрепление правил.	1	
74	Отработка навыка передачи мяча от груди. Закрепление техники броска мяча по кольцу снизу. Совершенствование игры «Мяч ловцу».	1	
75	Игра «Мяч ловцу»- оценивание умений нескольких игроков. Совершенствование техники броска мяча снизу. Зачем нужно соблюдать правила в игре?	1	
76	Эстафета баскетболистов.	1	
77	Отработка техники броска мяча по кольцу снизу. Совершенствование техники ведения мяча в беге и передаче от груди после ведения.	1	
78	Прием и передача мяча в волейболе. Подброс мяча.	1	
79	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. 24ч</b>			
80	Виды закаливания. Рапорт учителю. Освоение имитаций движений ног в прыжке способом ножницы. Совершенствование техники челночного бега.	1	
81	Закрепление упражнений, пройденных на предыдущем уроке.	1	
82	Контроль челночного бега 3x10 м. с кубиками. Эстафета с передачей палочки (команды сидят на скамейке, стойки в 10-12 м.)	1	Контроль челночного бега 3x10 м.
83	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с бокового разбега в 3 шага (высота 50-60 см.). Бег в умеренном темпе до 1 мин.	1	
84	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку. Совершенствование разбега в 3 шага в	1	

	прыжках в высоту.		
85	Повторение прыжков со скакалкой. Эстафеты с предметами. Бег в умеренном темпе до 1 мин. Как оборудовать дома спортивный уголок?	1	
86	Совершенствование прыжков со скакалкой. Ведение мяча и передачу от груди после ведения. Совершенствование броска мяча по кольцу снизу.	1	
87	Прыжки со скакалкой. Совершенствование ведения мяча в быстром темпе и передачу от груди. Тренировка штрафного броска с 3 м.	1	
88	Игра « Борьба за мяч» .	1	
89	Ведение мяча в быстром темпе и передаче от груди. Тренировка штрафного броска с 3 м. Закрепление навыков по преодолению полосы препятствий.	1	
90	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Контроль умений в броске мяча по кольцу снизу.	1	Контроль умений в броске мяча по кольцу снизу
91	Контроль по подтягиванию. Игра «Удочка».	1	Контроль по подтягиванию
92	Бросок мяча в пол и ловля после отскока от пола в парах. Закрепление техники передачи в тройках.	1	
93	Упражнения с малыми мячами. Совершенствование ловли мяча от пола. Игра «Удочка»	1	
94	Бег в медленном темпе до 3 мин. Игра «Запрещённое движение».	1	
95	Медленный бег до 3 мин. с 2-3 ускорениями до 15 м. Высокий старт и стартовый разгон. Повторение прыжка в длину в шаге. Контроль по прыжкам в длину с места.	1	Контроль по прыжкам в длину с места.
96	Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с разбега в 9-11 шагов. Как собраться в поход?	1	
97	Контроль бега 60м.Ведение и остановка мяча в футболе.	1	Контроль бега 60м
98	Подбор толчковой ноги на место отталкивания; полёт согнув ноги; приземление на обе ноги. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
99	Прыжок в длину с разбега и метание мяча с 3 шагов. Контроль в беге на 6 минут.	1	Контроль в беге на 6 минут.
100	Контроль по метанию мяча на дальность.	1	
101	Контроль по бегу на 30 м. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны,	1	Контроль по бегу на 30 м

	купание в естественных водоемах). Правила безопасного поведения на воде. Игра в футбол по упрощенным правилам.		
102	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.	1	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.