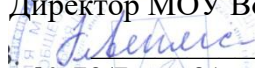


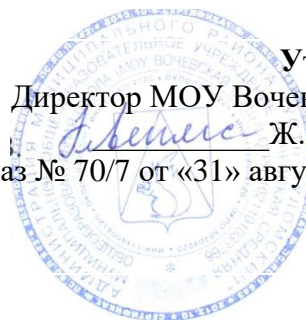
ФГОС

Рекомендована:

Методическим объединением
учителей гуманитарного направления
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г.

Утверждаю:

Директор МОУ Вочевская СОШ
 Ж.В.Ревеняла
Приказ № 70/7 от «31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для 1- 4 класса

начального общего образования

срок реализации программы – 4 года

**разработчик программы –
Морохин Николай Иванович**

**с. Нижний Воч
2021**

Пояснительная записка

Программа начального общего образования разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Предметом обучения физической культуре при получении начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями** предмета на уровне начальной общего образования, являются:

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

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

Основные **задачи** реализации содержания предметной области Физическая культура это:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровья и безопасного образа жизни.

Этнокультурная составляющая программы реализуется через использование коми национальных игр на занятиях по лыжной подготовке, легкой атлетике, проводятся национальные подвижные игры.

Освоение содержание рабочей программы «физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме контрольных нормативов по физической подготовленности.

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания МОУ КНГ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой

задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — 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.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия 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;
- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- осуществлять общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми: хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

Выпускник научится:

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

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);

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;
- 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;
- 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

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

В результате обучения на уровне начального общего образования учащиеся 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).
- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

Выпускник получит возможность:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовку к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.
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;
- выполнять передвижения на лыжах.

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 достижений знаменитых спортсменов (спортсменов Республики Коми) положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- 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 :

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

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 (в том числе игры коми народа) и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость)

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в подвижные игры

Оздоровительные результаты программы:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре (оздоровительной) являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

Способы физической деятельности

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

2 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

3 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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

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

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

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

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

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

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

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

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

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

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

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

4 класс

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: 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 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 тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Плавание. Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

1 класс

Знания о физической культуре

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.

История физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения

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

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика:

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Подвижные и спортивные игры:

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине и гимнастической стенке: висы, перемахи.

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.

Лыжная подготовка:

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

Плавание. Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Оздоровительная физкультура

1. Понятие о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на организм.

2. Режим дня

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

3. Что такое правильная осанка

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

4. Современные подвижные игры

Современные подвижные игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», ЭКК коми игра « Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», ЭКК коми игра « Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, « Мишень», ЭКК коми игра « Ведущий», «С кочки на кочку», «Без пары», ЭКК коми игра « У столба», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», Эстафета «Наперегонки парами».

Знания о физической культуре

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.

Физические упражнения.

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

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика:

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Подвижные и спортивные игры:

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов, коми национальные игры

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине и гимнастической стенке: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки (ЭКК):

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

Плавание. Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Оздоровительная физкультура

1. Физические качества сила, быстрота, выносливость

Зачем человеку нужна быстрота? Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?

Зачем человеку нужна ловкость? Зачем человеку нужно правильно бегать? Зачем человеку нужно правильно прыгать? Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.

2. Старинные подвижные игры

Старинные подвижные игры: ЭКК коми игра «Ёма», «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», ЭКК коми игра « Прячь глаза», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», ЭКК коми игра « Щит и мяч», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», ЭКК коми игра « Игра в царя», «Рыбки», «Бабки», «Казачьи-разбойники», Эстафета.

3

класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

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

Выполнение простейших закаляющих 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика:

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Подвижные и спортивные игры:

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. 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, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

Лыжная подготовка (ЭКК):

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

На материале туризма

Плавание. Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Оздоровительная физкультура

1. История развития физической культуры

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Как появились физические упражнения? Каким должен быть защитник Родины? Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

2. Зарождение Олимпийских игр

Откуда появились Олимпийские игры? Виды спорта. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. ЭКК Спортсмены РК. Почему гимнастика-основа спорта?

3. Народные игры и забавы

Народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», ЭКК коми игра «Городки на снегу», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», ЭКК коми игра «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», ЭКК коми игра «Воробей», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба».

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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.

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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика:

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры:

Подвижные игры:

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Лыжная подготовка

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

Плавание. Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Оздоровительная физкультура

1. Развитие физических качеств

Как укрепить органы дыхания. Как научиться расслабляться. Зачем нужно закаливаться. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

2. Как избежать травмы?

Как избежать травмы? Правила ТБ при занятиях физической культурой. Как оказать первую медицинскую помощь.

3. Игровые традиции в подвижных играх

ЭКК коми игра «Бери да помни», «Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», ЭКК коми игра «Лунка», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», ЭКК коми игра «Копотун», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», ЭКК коми игра «В медведя», «Солнышко», «В круг».

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Уровень физической подготовленности

1 класс

2

класс

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

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

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Освоение учебной программы предмета «**Физическая культура**» завершается промежуточной аттестацией в форме контрольных нормативов.

Тематическое планирование

При реализации РПУП предусмотрено:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

В учебный материал уровня начального общего образования в раздел «Физическое совершенствование» включены компоненты «Лыжи», «Плавание» и этнокультурный компонент – коми национальные подвижные игры.

1		класс	
№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Количество часов
1 четверть Легкая атлетика (20)			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза»	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). - планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья; - отбирать упражнения для 	20
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. История развития спорта в РК		
3	Бег на короткие дистанции		
4	Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».		
5	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».		
6	Коми национальные игры		
7	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.		
8	Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».		
9	Метание малого мяча в мишень		
10	Сочетание различных видов ходьбы.		
11	Бег с изменением направления, ритма и ходьбы.		
12	Смешанный бег на 1000м		
13	Бег (30 м и 60 м).		
14	Прыжок в длину с места. Прыжки через нарты.		
15	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры		
16	Ходьба прогнувшись и в приседе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте		
17	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте.		
18	Метание мяча в цель с 3-4 м.		
19	Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель с 3-4 м. Игры народов коми		
20	Метание мяча в цель с 3-4 м. Подвижные игры		

комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- описывать технику беговых, прыжковых упражнений;
- осваивать технику беговых, прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.
- описывать технику метания малого мяча.
- осваивать технику метания малого мяча.
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической

		подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.	
Подвижные игры и спортивные игры (7)			
21	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игры.	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура»;</p> <p>характеризовать назначение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость);</p> <p>- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физические качества;</p> <p>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p>- 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 физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с</p>	7
22	Подвижные игры с основами спортивных игр. Прыжки и прыжковые упражнения.		
23	Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег 800-1000м.		
24	Смешанный бег		
25	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.		
26	Ведение мяча. Спартакиада народов севера		
27	Упражнения на координацию движений Шаги в приседе		

		<p>помощью тестовых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
--	--	---	--

2 четверть
Гимнастика (21)

28	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); 	21
29	Игра «Пройти бесшумно» Группировка. Перекаты в группировке		
30	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».		
31	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».		
32	Перестроение по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».		
33	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке		
34	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		

	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;	
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам Повороты направо, налево Игра «Змейка»	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и	
36	Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
37	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	
38	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание, лежа на животе, по гимнастической скамейке.	- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья;	
39	Подтягивание, лежа на животе, по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов	- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	
40	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре, присев и стоя на коленях.	- 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;	
41	Подтягивание, лежа на животе, по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;	
42	Лазание по гимнастической стенке в упоре, присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов	- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	
43	Лазание по гимнастической стенке в упоре, присев и стоя на коленях	- выполнять упражнения по	
44	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».		
45	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.		
46	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.		
47	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.		
48	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»		

		<p>коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>3 четверть Лыжная подготовка (21)</p>			
49	Инструктаж по ТБ. Разучивать ступающий шаг. Прохождение на лыжах до 1000 м.		21
50	Ступающий шаг. Прохождение на лыжах до 1000 м в медленном темпе. Развитие лыжной подготовки в РК.	<p>характеризовать уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - характеризовать способы безопасного поведения на 	
51	Ступающий шаг без палок		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты, переступая на месте. Прохождение на лыжах до 1000м		
53	Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты, переступая на месте.		
54	Передвижение скользящим шагом		

	без палок. Повороты, переступая на месте.	уроках физической культуры;	
55	Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15 градусов ступающим шагом.	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
56	Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15 градусов ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок.	- 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;	
57	Подъем на склон 12-15 градусов ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок.	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	
58	Подъем на склон 12-15 градусов ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок. Игры и эстафеты с поворотами.	- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);	
59	Спуск в низкой стойке без палок. Игры и эстафеты с поворотами. Олимпийские чемпионы РК.	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
60	Спуск в низкой стойке без палок. Игры и эстафеты с поворотами.	- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
61	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Игра «Смелее с горки!»	- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
62	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 50 м	- моделировать технику передвижения на лыжах.	
63	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 50 м	- выполнять передвижения на лыжах;	
64	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. круговая эстафета с этапом до 100 м. учет лыжные гонки на дистанцию 500 м.	- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы по ГТО.	
65	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 50 м		
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 50 м Северные забавы		
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 50 м		
68	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Круговая эстафета с этапом до 100 м. учет лыжные гонки на дистанцию 500 м		
69	Прохождение дистанции 2000 м на лыжах. Круговая эстафета с этапом до 100 м. учет лыжные гонки на дистанцию 500 м		
Подвижные и спортивные игры (6)			

70	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».		6
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».		
72	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных суставов		
73	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».		
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай» Коми национальные игры		
75	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления голеностопных суставов		
4 четверть Легкая атлетика (15)			
76	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки»..		15
77	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».		
78	Разминка у опоры. Наклоны и приседы		
79	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».		
80	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Коми национальные игры		
81	Разминка у опоры. Наклоны и равновесие		
82	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».		
83	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».		
84	Шаги «голопа» вперед		
85	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».		
86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробы и		

	вороны».		
87	Шаги «голопа» в сторону		
88	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты Прыжки через нарты		
89	Метание малого мяча в цель (2Х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты		
90	Метание малого мяча в цель (2Х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты		
Подвижные и спортивные игры (6) Плавание (3)			
91	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами		6/3
92	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай»		
93	Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений.	Выполнение имитационных упражнений, подготовка учениками докладов о способах плавания	
94	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Коми национальные игры		
95	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».		
96	Ознакомление со свойствами воды. Проверка теоретических знаний о способах плавания.	Выполнение рисунков в тетради какие способы плавания существуют.	
97	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»		
98	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».		
99	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по	Выполнение имитационных упражнений: лежание и	

	освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки,	скольжение; упражнений на согласование работы рук и
	контрастные упражнения (руками и ногами)	ног.

2 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Количество часов
1 четверть Легкая атлетика (10)			
1	Урок 1. Инструктаж по ТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» История развития спорта в РК 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физические качества; - характеризовать способы 	10
2	Урок 2. «Гимнастический» шаг 1 ч		
3	Урок 3. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Прыжки через нарты. 1 ч		
4	Урок 4. «Гимнастический» бег 1 ч		
5	Урок 5. Прыжок с высоты до 40 см.. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. 1 ч		
6	Урок 6. Комплекс упражнения для развития гибкости и координации 1 ч		
7	Урок 7. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». 1 ч		
8	Урок 8. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Коми национальные игры 1 ч		
9	Урок 9. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». 1 ч		

10	Урок 10. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». 1 ч	безопасного поведения на уроках физической культуры; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
----	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">- планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья;- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки 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;- организовывать и проводить национальные подвижные игры;- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);- описывать технику беговых, прыжковых упражнений;- осваивать технику беговых, прыжковых упражнений;- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.- описывать технику метания	
--	--	--

		<p>малого мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> -осваивать технику метания малого мяча. -выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания мяча. - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. - - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
Подвижные и спортивные игры (8)			
11	Урок 11. Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать назначение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость); - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физические качества; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). - организовывать и 	8
12	Урок 12. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. 1 ч		
13	Урок 13. Приставные шаги вперед с круговыми движениями головы 1 ч		
14	Урок 14. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. 1 ч		
15	Урок 15. Приставные шаги в сторону на полной стопе 1 ч		
16	Урок 16. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. 1 ч		
17	Урок 17. Прыжки в полном приседе 1 ч		
18	Урок 18. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Коми национальные игры 1 ч		

		<p>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 физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>2 четверть Гимнастика (21)</p>			
19	Урок 19. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два .Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах 	21
20	Урок 20. Шаги с наклоном туловища вперед 1 ч		
21	Урок 21. Построение в колону в шеренгу Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону 1 ч		
22	Урок 22. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». 1 ч		
23	Урок 23. Выполнение комбинации из		

	разученных элементов. Кувырок в сторону 1 ч	<p>положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств; 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). - 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; - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки 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; - организовывать и проводить национальные подвижные игры;
24	Урок 24. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону 1 ч	
25	Урок 25. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа 1 ч	
26	Урок 26. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис на согнутых руках 1 ч	
27	Урок 27. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. 1 ч	
28	Урок 28. Лазание по наклонной скамейке Игра «Кто приходил?». 1 ч	
29	Урок 29. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка» 1 ч	
30	Урок 30. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях 1 ч	
31	Урок 31. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». 1 ч	
32	Урок 32. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. 1 ч	

		<ul style="list-style-type: none"> - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; - отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>3 четверть</p> <p>Лыжная подготовка (17)</p>			
33	Урок 33. Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж. Игра «Снайпер» 1 ч	характеризовать уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для	
34	Урок 34. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.		

	Перешагивание через мячи. 1 ч	укрепления здоровья,	
35	Урок 35. Партерная разминка. Упражнения для стоп 1 ч	развития основных физических качеств;	
36	Урок 36. Поворот на месте переступанием. Одноопорное скольжение с размашистым движением рук и попеременным скольжением 1 ч	- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);	
37	Урок 37. Партерная разминка. Упражнения для стоп лежа на животе 1 ч	- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;	
38	Урок 38. Попеременно-двухшажного хода с палками. Торможение: падением, «плугом», «полуплугом» 1 ч	- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;	
39	Урок 39. Партерная разминка. Упражнения для растяжки задней поверхности бедра 1 ч	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
40	Урок 40. Техника попеременно-двухшажного хода с палками и без палок. 1 ч	- 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;	
41	Урок 41. Техники попеременно-двухшажного хода с палками и без. 1 ч	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	
42	Урок 42. Прохождение дистанции изученными способами с палками до 500 м. Эстафеты на лыжах без палок. 1 ч	- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);	
43	Урок 43. Техника попеременно-двухшажного хода. Коми Национальные игры на лыжах 1 ч	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;	
44	Урок 44. Разминка: ОРУ, полоса препятствий на лыжах. Коми Национальные игры 1 ч	выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;	
45	Урок 45. Техника спусков. Техника подъёмов: ступающим и скользящим шагом 1 ч	-объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов;	
46	Урок 46. Прохождение дистанции с различной скоростью до 1,5 км. Техники подъёмов и поворотов 1 ч	-осваивать технику	
47	Урок 47. Наклон туловища назад в опоре на коленях 1 ч		
48	Урок 48. Техника спусков и подъёмов, торможений. Игра «Пройди ворота» Олимпийские чемпионы РК 1 ч		
49	Урок 49. Прохождение дистанции 500м на время. Повороты, подъёмы, спуски 1 ч		

		поворотов, спусков и подъемов; -моделировать технику передвижения на лыжах; - выполнять передвижения на лыжах; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы по ГТО.	
Подвижные и спортивные игры (3)			
50	Урок 50. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». 1 ч		3
51	Урок 51. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель Игра «Попади в обруч». 1 ч		
52	Урок 52. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». 1 ч		
4 четверть Легкая атлетика (8) Подвижные и спортивные игры (4) Плавание (3) Промежуточная аттестация (1)			
53	Урок 53. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Коми национальные игры 1 ч		
54	Урок 54. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. 1 ч		
55	Урок 55. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. 1 ч		
56	Урок 56. Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. 1 ч		
57	Урок 57. Баланс мяча на ладони и передача из рук в руки 1 ч		
58	Урок 58. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». 1 ч		
59	Урок 59. Равномерный бег 6 минут.		

	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». 1 ч		
60	Урок 60. Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». 1 ч		
61	Урок 61. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	Выполнение докладов по пройденной теме	
62	Урок 62. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Прыжки через нарты 1 ч		
63	Урок 63. Ознакомление со свойствами воды. Просмотр презентации на тему «Как научиться плавать»	Выполнение имитационных упражнений: лежание и скольжение; упражнений на согласование работы рук и ног.	
64	Урок 64. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами 1 ч		
65	Урок 65. Просмотр презентации на тему «Плавание на спине, техника, характерные ошибки»	Выполнение имитационных упражнений: лежание и скольжение; упражнений на согласование работы рук и ног.	
66	Урок 66. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». 1 ч		
67	Урок 67. Промежуточная аттестация 1 ч	сдача нормативов промежуточной аттестации	1
68	Урок 68. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Коми национальные игры 1 ч		

3 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Количество часов
1 четверть Легкая атлетика (10)			

1	Урок 1. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. История развития спорта в РК 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, 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); - 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). - планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), 	10
2	Урок 2. Виды гимнастики входящее в олимпийские игры 1 ч		
3	Урок 3. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Коми национальные игры 1 ч		
4	Урок 4. Организации отвечающие за подготовку сборной по гимнастике 1 ч		
5	Урок 5. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». 1 ч		
6	Урок 6. Партерная разминка. Упражнение для задней поверхности бедра 1 ч		
7	Урок 7. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше» 1 ч		
8	Урок 8. Партерная разминка. Упражнение для растяжки в боковой шпагат 1 ч		
9	Урок 9. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». 1 ч		
10	Урок 10. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». 1 ч		

		<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none">- измерять физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;- вести систематические наблюдения за динамикой показателей;- вести тетрадь по физической культуре с записями 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;- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);описывать технику беговых, прыжковых упражнений;-осваивать технику беговых, прыжковых упражнений;-выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений;-описывать технику метания малого мяча;	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> -осваивать технику метания малого мяча; -выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания мяча; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
Подвижные и спортивные игры (8)			
11	Урок 11. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; - характеризовать назначение 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 	8
12	Урок 12. Партерная разминка. Упражнение для брюшного пресса 1 ч		
13	Урок 13. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Игры народов коми 1 ч		
14	Урок 14. Равновесие без опоры 1 ч		
15	Урок 15. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». 1 ч		
16	Урок 16. Стойка на руках 1 ч		
17	Урок 17. Игра: «мост» и выход из моста 1 ч		
18	Урок 18. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. 2 ч		

		<p>безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>2 четверть Гимнастика (14)</p>			
19	Урок 19. Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед 1 ч	- ориентироваться в понятиях «физическая культура»;	14
20	Урок 20. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?» 1 ч	- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков	

21	Урок 21. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Мост из положения лежа на спине. 1 ч	<p>физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;</p> <p>- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- 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).</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными</p>
22	Урок 22. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 1 ч	
23	Урок 23. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках 1 ч	
24	Урок 24. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа 1 ч	
25	Урок 25. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. 1 ч	
26	Урок 26. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 1 ч	
27	Урок 27. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. 1 ч	
28	Урок 28. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе 1 ч	
29	Урок 29. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. 1 ч	
30	Урок 30. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». 1 ч	
31	Урок 31. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». 1 ч	
32	Урок 32. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» 1 ч	

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.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину

		<p>нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; <li style="padding-left: 20px;">- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>3 четверть Лыжная подготовка (15)</p>			
33	Урок 33. Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж. Игра «Снайпер» Развитие лыжной подготовки в РК. 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств; 	14
34	Урок 34. Скользящего шага без палок. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками 15-20 мин 1 ч		
35	Урок 35. Поворот на месте переступанием. Одноопорное скольжение с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Спартакиада народов севера 1 ч		
36	Урок 36. «Полька» 1 ч		
37	Урок 37. Попеременно-двухшажного хода с палками. Торможение: падением, «плугом», «полуплугом» 1 ч		

38	Урок 38. Комбинация танцевальных движений 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качества; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). - организовывать 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. - вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
39	Урок 39. Техника спусков в основной и низкой стойках Олимпийские чемпионы РК 1 ч	
40	Урок 40. Упражнения со скакалкой 1 ч	
41	Урок 41. Техника попеременно-двухшажного хода. Коми Национальные игры на лыжах 1 ч	
42	Урок 42. Упражнения со скакалкой 1 ч	
43	Урок 43. Техника спусков. Техника подъёмов: ступающим и скользящим шагом 1 ч	
44	Урок 44. Равновесие без опоры 1 ч	
45	Урок 45. Равномерное прохождение дистанции до 500м. Прохождение 1км на время 1 ч	
46	Урок 46. Техника выполнения упражнений со скакалкой 1 ч	
47	Урок 47. Прохождение дистанции 500м на время. Повороты, подъёмы, спуски 1 ч	

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; - объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; - осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; - моделировать технику передвижения на лыжах; - выполнять передвижения на лыжах; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
Подвижные и спортивные игры (5)			
48	Урок 48. Музыкально-танцевальная игра «Танцуем золушку» 1 ч		
49	Урок 49. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». 1 ч		
50	Урок 50. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). 1 ч		
51	Урок 51. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом 1 ч		

52	Урок 52. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» Обычаи и традиции жителей РК 1 ч		
4 четверть Легкая атлетика (10) Подвижные и спортивные игры (2) Плавание (3) Промежуточная аттестация (1)			
53	Урок 53. Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». 1 ч		10
54	Урок 54. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». 1 ч		
55	Урок 55. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». 1 ч		
56	Урок 56. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой» Коми национальные игры 1 ч		
57	Урок 57. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». 1 ч		
58	Урок 58. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. 1 ч		
59	Урок 59. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» 1 ч		
60	Урок 60. Упражнения с гимнастическими палками 1 ч		
61	Урок 61. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. 1 ч		
62	Урок 62. Упражнения с обручами 1 ч		
63	Урок 63. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. 1 ч		
64	Урок 64. Просмотр видео на тему «Лучшие пловцы России».	Выполнение задания тетради на тему «Чем полезно плавание для человека»	

65	Урок 65. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». 1 ч		
66	Урок 66. Ознакомление со свойствами воды, просмотр видео на тему «Техника плавания БРАСОМ»	Выполнение работ в тетради(Зарисовать технику плавания «Брасом»)	
67	Урок 67. Промежуточная аттестация 1 ч	Написание теоретической части промежуточной аттестации, сдача нормативов промежуточной аттестации	1
68	Урок 68. Просмотр презентации на тему «Как зародилось Плавание»	Ответить на вопросы в конце урока по пройденной теме	

4

класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Количество часов
1 четверть Легкая атлетика (10)			
1	Урок 1. . Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. История развития спорта в РК 1 ч	- ориентироваться в понятиях «физическая культура»; - характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности,	10
2	Урок 2. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м 1 ч		
3	Урок 3. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Коми национальные игры 1 ч		
4	Урок 4. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». 1 ч		
5	Урок 5. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». 1 ч		
6	Урок 6. Метание малого мяча с места на		

	дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». 1 ч	укрепление здоровья и развитие физических качеств;	
7	Урок 7. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше» 1 ч	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;	
8	Урок 8. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Прыжки через нарты 1 ч	- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);	
9	Урок 9. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». 1 ч	- демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
10	Урок 10. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». 1 ч	- 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). - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	
		- планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;	
		- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки 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 физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;	
		- вести систематические	

наблюдения за динамикой показателей;

- 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;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- описывать технику беговых, прыжковых упражнений;
- осваивать технику беговых, прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений;
- описывать технику метания малого мяча;
- осваивать технику метания малого мяча;
- выявлять характерные

		<p>ошибки в технике выполнения метания мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; <li style="padding-left: 20px;">- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
Подвижные и спортивные игры (б)			
11	Урок 11. Инструктаж по ТБ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; - характеризовать назначение 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 	8
12	Урок 12. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. 1 ч		
13	Урок 13. Игры: «третий-лишний», «Белые медведи». Эстафеты. 1 ч		
14	Урок 14. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. 1 ч		
15	Урок 15. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Игры разных народов 1 ч		
16	Урок 16. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву 1 ч		
17	Урок 17. Встречная эстафета 1 ч		
18	Урок 18. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты 1 ч		

		<p>упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК; <li style="padding-left: 20px;">- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>2 четверть Гимнастика (14)</p>			
19	Урок 19. . Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед 1 ч	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; - характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для 	14
20	Урок 20«Мост» и выход из моста 1 ч		
21	Урок 21. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?» 1 ч		
22	Урок 22. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Мост из положения		

	лежа на спине. 1 ч	укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	
23	Урок 23. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 1 ч	- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	
24	Урок 24. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках 1 ч	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;	
25	Урок 25. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа 1 ч	- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
26	Урок 26. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. 1 ч	- 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).	
27	Урок 27. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 1 ч	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	
28	Урок 28. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. 1 ч	- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;	
29	Урок 29. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси 1 ч	- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	
30	Урок 30. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. 1 ч	- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования	
31	Урок 31. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». 1 ч		
32	Урок 32. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». 1 ч		

	<p>во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;- 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	
--	--	--

		<p>строевые команды и приемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО. 	
<p>3 четверть Лыжная подготовка (17)</p>			
33	Урок 33. . Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж. Игра «Снайпер» Развитие лыжной подготовки в РК. 1 ч	- ориентироваться в понятиях «физическая культура»;	17
34	Урок 34 Скользящего шага без палок.	- характеризовать назначение закаливания,	
35	Урок 35. Скользящего шага без палок. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками 15-20 мин 1 ч	прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья,	
36	Урок 36. Поворот на месте переступанием. Одноопорное скольжение с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Спартакиада народов севера 1 ч	развития основных физических качеств;	
37	Урок 37. Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом с палками и без до 1км. Повороты: переступанием в движении 1 ч	- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;	
38	Урок 38. Попеременно-двухшажного хода с палками. Торможение: падением, «плугом», «полуплугом» 1 ч	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;	
39	Урок 39. Попеременно-двухшажного хода с палками. Равномерное прохождение	- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие);	

	дистанции изученными ходами до 1,5 км 1 ч	- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физические качества;	
40	Урок 40. Техника попеременно-двухшажного хода с палками и без палок. 1 ч	- 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).	
41	Урок 41. Техника спусков в основной и низкой стойках Олимпийские чемпионы РК 1 ч	- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;	
42	Урок 42. Прохождение дистанции изученными способами с палками до 1500 м 1 ч	- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;	
43	Урок 43. Техника попеременно-двухшажного хода. Коми Национальные игры на лыжах 1 ч	- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	
44	Урок 44. Разминка: полоса препятствий на лыжах. Коми Национальные игры 1 ч	- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;	
45	Урок 45. Техника спусков. Техника подъёмов: ступающим и скользящим шагом 1 ч	- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);	
46	Урок 46. Прохождение дистанции с различной скоростью до 1,5 км. Техники подъёмов и поворотов 1 ч	- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	
47	Урок 47. Равномерное прохождение дистанции до 500м. Прохождение 1км на время 1 ч	выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;	
48	Урок 48. Техника спусков и подъёмов, торможений. Игра «Пройди ворота» Северные забавы 1 ч	-объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов;	
49	Урок 49. Прохождение дистанции 500м на время. Повороты, подъёмы, спуски 1 ч	-осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов;	

		-моделировать технику передвижения на лыжах; - выполнять передвижения на лыжах; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.	
Подвижные и спортивные игры (3)			
50	Урок 50. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». 1 ч		
51	Урок 51. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). 1 ч		
52	Урок 52. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом 1 ч		
4 четверть Подвижные и спортивные игры (5) Легкая атлетика (6) Плавание (4) Промежуточная аттестация (1)			
53	Урок 53. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» Обычаи и традиции жителей РК 1 ч		2
54	Урок 54. Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». 1 ч		
55	Урок 55. Плавание. Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение). 1 ч	характеризовать назначение занятий плаванием, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	1

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы по ГТО. 	
56	Урок 56. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». 1 ч		1
57	Урок 57. Просмотр видео на тему «Плавание: кроль на животе». 1 ч		1
58	Урок 58. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». 1 ч		1
59	Урок 59. Зарисовка в тетради кроль на животе. руками 1 ч		1
60	Урок 60. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» 1 ч		1
61	Урок 61. Просмотр презентации кроль на спине. 1 ч		1
62	Урок 62. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. 1 ч		2
63	Урок 63. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. 1 ч		
64	Урок 64. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. 1 ч		2
65	Урок 65. Упражнения для развития равновесия 1 ч		
66	Урок 66. Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы по физической подготовленности 1 ч	Написание теоретической части промежуточной аттестации, сдача нормативов промежуточной аттестации	1
67	Урок 67. Упражнения для координации движений. Бросок двумя руками от груди 1 ч		2
68	Урок 68. Ведение на месте правой и левой		

	рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». 1 ч		
--	--	--	--

