


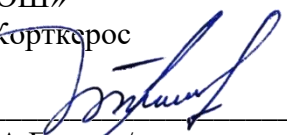
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Корткерос

Согласована
заместитель директора
по УР МОУ «СОШ» с. Корткерос


/Михайлова О.В./
30 августа 2016 г



Утверждаю
Руководитель МОУ
«СОШ»
с. Корткерос


/П.А.Попов./
30 августа 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
(новая редакция)

начальное общее образование
(степень образования)

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основной образовательной программой начального общего образования МОУ «СОШ» с. Корткерос и учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич
Рекомендована Министерством образования РФ.

Программу составила Мяндина Елена Николаевна
(Ф. И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Корткерос, 2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Корткерос, с учетом примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре, автор: В.И.Лях.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- *реализацию принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал,

спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– *реализацию принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– *соблюдение дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– *расширение межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

– *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод. Большинство заданий учащимся начальной школы (особенно первого класса) проводится в форме игры. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. Основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Учебники «Физическая культура» решают такие задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Учащиеся работают самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС, обеспечивают

сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. Учебники нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с изменениями, внесёнными в учебный план, предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю (в нашей школе третий час физической культуры распределен на лыжную подготовку (региональный компонент) и подвижные игры. В 1 классе выделяется 99 часов (3 раза в неделю, 33 учебные недели), 2,3,4 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие, как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из видов спорта, включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча), применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре у учащихся 1 класса будет сформировано *представление*:

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

Ученик получит возможность:

1) научиться:

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

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» у учащихся 2 класса будет сформировано *представление*:

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

Ученик получит возможность:

1). Научиться:

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

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» у учащихся 3 класса будет сформировано *представление*:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Ученик научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

4 класс

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

Знания о физической культуре

Выпускник научиться:

- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научиться:

- 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, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах .

Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-

социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: *«Гимнастика с основами акробатики»*, *«Легкая атлетика»*, *«Подвижные и спортивные игры»*, *«Лыжные гонки»*. Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. При планировании учебного материала по разделу *«Плавание»* учеников теоретически знакомим со стилями плавания и техникой безопасности на воде, так как отсутствуют реальные возможности для освоения школьниками содержания данного раздела.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

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

выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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.

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.

Снарядовая гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.

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

Лёгкая атлетика.

Беговая подготовка.

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.

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. *Технические действия на лыжах.* Повороты; спуски; подъёмы; торможения.

Плавание. Стили плавания. Технические действия на воде, правила поведения и техника безопасности на воде.

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:

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.

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

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широкими шагами, выпадами, в приседе, со взмахом ногами;

наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;

высокие взмахи поочерёдно 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: преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела

и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;

прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; 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, чередующийся с ходьбой, бег 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);

прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола, подвижные игры с элементами коми национальных игр и национальные виды спорта народов России, с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их влияние на здоровье человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Зарождение Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Альпинисты», «Стая», «Охотники и утки», «Колдунчик».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «У медведя в бору», «Точно в цель».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «По лисьим следам», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Распределение учебного времени на различные виды программы.

№	Разделы программы		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	*Знания о физической культуре *Способы физкультурной деятельности *Физкультурно-оздоровительная деятельность	8 10 4	Темы из разделов «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» не выводятся в отдельный урок, а изучаются в течение года в процессе уроков.			
2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	383ч.	99	102	102	102
2.1	-легкая атлетика	116ч	29ч	29ч	29ч	29ч
2.2	-гимнастика с основами акробатики	78ч	19ч	20ч	20ч	19ч
2.3	-подвижные игры	64ч	21ч	14ч	14ч	15ч
2.4	-лыжная подготовка	139ч	28ч	37ч	37ч	37ч
2.5	- плавание	8	2ч	2ч	2ч	2ч
Итого		405ч	99ч	102ч	102ч	102ч

Тематическое планирование 1 класс.

Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<p><u>Знания о физической культуре</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<p><u>Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, физкультминутки правила ее составления и выполнения (комплексы упражнений).</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Выполнение гимнастики для глаз.</p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.</p>
<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность:</u></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с</p>

<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p><u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><u>Акробатика.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед.</p> <p><u>Снарядная гимнастика. Висы.</u> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Подтягивания. Гимнастическая комбинация.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p>	<p>выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p>

<p><u>Беговая подготовка.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой.</p> <p><u>Броски набивного мяча.</u> <i>Броски:</i> набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p><u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель.</p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать технику бросков набивного мяча.</i></p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<p><u>Лыжная подготовка</u> <i>Передвижение на лыжах разными способами.</i></p> <p><u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков</p>

	<p>и подъемов.</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><u>Подвижные игры</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; передача, ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры (эстафеты) с мячом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>

<p><u>Плавание</u> Плавание произвольным стилем. Правила поведения на открытых водоемах и закрытых.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила поведения в воде. <i>Выявлять</i> различия в стилях плавания.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование 2 класс.

Тематическое планирование.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся.
<p><u>Знания о физической культуре</u> Влияние физических упражнений на здоровье человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии.</p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>

<p><u>Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Проведение подвижных игр и развлечения в летнее время года.</p> <p>Выполнение гимнастики для глаз.</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.</p>
<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p><u>Движения и передвижения строем.</u></p> <p><i>Организующие команды и приемы.</i></p> <p>Повороты кругом. Движение змейкой и по диагонали.</p> <p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед, в сторону.</p> <p><u>Снарядная гимнастика. Висы.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, «вис» стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Подтягивания. Гимнастическая комбинация.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p>

<p>Передвижение по гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p>	<p>выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u> <u>Беговая подготовка.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег; равномерный бег с последующим ускорением. <u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину и высоту; прыжки со скакалкой. <u>Броски набивного мяча.</u> <i>Броски:</i> набивного мяча (1 кг) на дальность из положения и сидя из-за головы. <u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать технику бросков набивного мяча.</i> <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p>

	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p><i>Передвижение на лыжах разными способами.</i></p> <p>Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><u>Подвижные игры</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча;</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>

<p>передача, ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры (эстафеты) с мячом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Развивать</i> физические качества.</p>
<p><u>Плавание</u> Ознакомить со стилями плавания. Спортсмены - пловцы Республики Коми, России. Правила поведения на открытых водоемах и закрытых.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила поведения в воде.</p> <p><i>Выявлять</i> различия в стилях плавания.</p>

Тематическое планирование 3класс.

Тематическое планирование	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<p><u>Знания о физической культуре</u></p> <p>История развития физической культуры. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>

<p><u>Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Проводить элементарные соревнования.</i></p>
<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p><u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организовующие команды и приемы.</i> Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже». На первый-второй рассчитайся».</p> <p><u>Акробатика.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед «мост» из положения лежа на спине.</p> <p><u>Снарядная гимнастика. Висы.</u> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом. Подтягивание.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазания</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>

<p>через бревно и коня. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорные прыжки на горку матов, козла.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений.</p>	<p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p><u>Беговая подготовка.</u></p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег; равномерный бег с последующим ускорением. Бег максимальной скоростью до 60 м. Бег с ускорением на расстояние от 20- до 30м</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> по разметкам, через препятствия; в длину и высоту с разбега; с высоты до 60 м, прыжки со скакалкой, многоскоки.</p> <p><u>Броски набивного мяча.</u></p> <p><i>Броски:</i> набивного мяча (1 кг) на дальность из положения и сидя из-за головы, от груди, снизу вперед.</p> <p><u>Метание малого мяча</u></p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.</p>

<p>дальность.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<p><u>Лыжная подготовка</u> <u>Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.</u> <i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках <u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения плугом и упором.</i></p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <u>Спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Баскетбол:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении,</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>

<p>ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину; подвижные игры (эстафеты) с мячом. Подвижные игры»Гонка мячей», «Мяч ловцу», «Перестрелка».</p> <p>Самостоятельные упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>
<p><u>Плавание</u> Ознакомить со стилями плавания. Спортсмены - пловцы Республики Коми, России. Правила поведения на открытых водоемах и закрытых.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила поведения в воде.</p> <p><i>Выявлять</i> различия в стилях плавания.</p> <p><i>Знать</i> выдающихся спортсменов – пловцов.</p>

Тематическое планирование 4 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
<p><u>Знания о физической культуре</u></p> <p>История развития физической культуры. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств: силы быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>

<p><u>Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Проводить элементарные соревнования.</i></p>
<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p><u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организовующие команды и приемы.</i> Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже». На первый-второй рассчитайся».</p> <p><u>Акробатика.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед «мост» из положения лежа на спине.</p> <p><u>Снарядная гимнастика. Висы.</u> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом. Подтягивание.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазания</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>

<p>через бревно и коня. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорные прыжки на горку матов, козла.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений.</p>	<p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p><u>Беговая подготовка.</u></p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег; равномерный бег с последующим ускорением. Бег максимальной скоростью до 60 м. Бег с ускорением на расстояние от 20- до 30м</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> по разметкам, через препятствия; в длину и высоту с разбега; с высоты до 60 м, прыжки со скакалкой, многоскоки.</p> <p><u>Броски набивного мяча.</u></p> <p><i>Броски:</i> набивного мяча (1 кг) на дальность из положения и сидя из-за головы, от груди, снизу вперед.</p> <p><u>Метание малого мяча</u></p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.</p>

<p>дальность.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
<p><u>Лыжная подготовка</u> <u>Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.</u> <i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках <u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения плугом и упором.</i></p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <u>Спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Баскетбол:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении,</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>

<p>ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину; подвижные игры (эстафеты) с мячом. Подвижные игры «Гонка мячей», «Мяч ловцу», «Перестрелка».</p> <p>Самостоятельные упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведении мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>
<p><u>Плавание</u> Ознакомить со стилями плавания. Спортсмены - пловцы Республики Коми, России. Правила поведения на открытых и закрытых водоемах.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила поведения в воде.</p> <p><i>Выявлять</i> различия в стилях плавания.</p> <p><i>Знать</i> выдающихся спортсменов – пловцов.</p>