

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа-детский сад» д.Пузла

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Утверждаю:  
директор МОУ «Начальная школа-  
детский сад» д.Пузла  
приказ № 124 от 31.08.2018 г.



Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
1-4 классы

Уровень образования: начальное общее

Составлена на основе:

1. Сборника рабочих программ «Школа России» 1-4 классы. Научный руководитель А.А.Плешаков (Москва, «Просвещение», 2011 г.)
2. Рабочей программы по физической культуре 1-4 классы. Автор: В.И.Лях(Москва, «Просвещение», 2011 г.)

Составители рабочей программы: учитель начальных классов  
Цулаия Л.А.

д.Пузла  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	<b>3</b>
Общая характеристика курса	<b>4</b>
Описание места учебного предмета в учебном плане	<b>5</b>
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета	<b>5</b>
Содержание учебного предмета	<b>7</b>
Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса	<b>16</b>
Тематическое планирование	<b>17</b>
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности	<b>23</b>

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*В.И. Лях*

## Пояснительная записка

**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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, гимнастике с элементами акробатики, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **целей и задач**:

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоническому физическому развитию;
- развить координационные способности;
- формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;
- приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;

- обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развивать умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Методы организации урока:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, общеразвивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Программа** 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).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, 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 культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- 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.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебная программа «Физическая культура» разработана для 1 – 4 классов начальной школы.

На изучение предмета отводится 3 ч в неделю, всего на курс – **405 ч. В 1 классе – 99 часов** (33 учебных недели), во **2 - 4 классах – по 102 часа в год.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) учебник для 1–4 классов направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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».

**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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 ее 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 инвентарем 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 подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- плавать, в том числе спортивными способами.

## **Содержание курса**

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика.**

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

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**

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

**Плавание.**

Теоретическая часть: Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнение на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Проведение практической части занятий по плаванию в Учреждении невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной кампании

**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.

*Плавание: Упражнения* «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

*Игры и эстафеты:* «Переплыва», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

*Элементы прикладного плавания:* ныряние в глубину с поверхности воды; ныряние в длину с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой; буксировка плавающего предмета; приемы отдыха на воде.

### **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, 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 лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами

вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

*Плавание. 4 класс.* Понятия: гребковые движения, скольжение, согласование движений. Влияние плавание на закаливание организма. Название стилей плавания: «кроль», вольный стиль, прикладное плавание. Названий упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Звезда».

## **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*

*Организирующие 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 (стилизованное 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*

*Организирующие 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» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

*Плавание:*

*Упражнения* «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

*Игры и эстафеты:* «Переплыва», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

плавание «кролем» на груди и спине 25м без учета времени, плавание вольным стилем

*Элементы прикладного плавания:* ныряние в глубину с поверхности воды; ныряние в длину с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой; буксировка плавающего предмета; приемы отдыха на воде.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы 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 двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

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

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

*Плавание:*

*Упражнения* «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

*Игры и эстафеты:* «Переплыва», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

Плавание «кролем» на груди и спине 25м без учета времени, плавание вольным стилем

*Элементы прикладного плавания:* ныряние в глубину с поверхности воды; ныряние в длину с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой; буксировка плавающего предмета; приемы отдыха на воде.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

*Знания о физической культуре*

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, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

*Плавание:*

*Упражнения* «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

*Игры и эстафеты:* «Переплыва», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

плавание «кролем» на груди и спине 25м без учета времени, плавание вольным стилем

*Элементы прикладного плавания:* ныряние в глубину с поверхности воды; ныряние в длину с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой; буксировка плавающего предмета; приемы отдыха на воде.

*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 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».

*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 укачишься 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».

*Плавание:*

*Упражнения* «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

*Игры и эстафеты:* «Переплыва», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

плавание «кролем» на груди и спине 25м без учета времени, плавание вольным стилем

*Элементы прикладного плавания:* ныряние в глубину с поверхности воды; ныряние в длину с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой; буксировка плавающего предмета; приемы отдыха на воде.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры начального общего образования отражают следующие целевые установки:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
  - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
  - развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
    - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
    - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
    - развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации;
    - формирование самоуважения и эмоционально положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
    - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
    - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
    - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов							
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
	Беговая подготовка	2	9	2	8	2	8	2	8
	Прыжковая подготовка	2	9	2	6	2	6	2	6
	Метание малого мяча	1	3	1	3	1	3	1	3
	Подвижные игры	1	1	1	3	1	3	1	3
	Спортивные	1	3	2	4	2	4	2	4

игры									
Снарядная гимнастика	1	2	1	2	1	2	1	2	
Акробатика	2	8	2	8	2	8	2	8	
Лыжная подготовка	4	41	6	42	6	42	6	42	
Прикладная гимнастика	1	3	1	3	1	3	1	3	
Броски большого мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	
Плавание	3	Проведение практической части занятий по плаванию в Учреждении невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной кампании	3	Проведение практической части занятий по плаванию в Учреждении невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной кампании	3	Проведение практической части занятий по плаванию в Учреждении невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной кампании	3	Проведение практической части занятий по плаванию в Учреждении невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной кампании	
<b>Всего</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	

### Тематическое планирование

#### 1 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
	Понятие о физической культуре. Требования к урокам, профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
Беговая подготовка(11 ч).	Построение и перестроения в колонну, в шеренгу. Беговые упражнения. Бег.	1
	Основные способы передвижения человека. Выполнение беговых упражнений.	1
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1

	Выполнение беговых упражнений с высоким подниманием бедра, с захлестом.	1
	Высокий старт. Техника выполнения. Ускорения на 30 метров.	1
	Низкий старт. Техника выполнения. Ускорения на 30 метров.	1
	Режим дня и его планирование. Бег 30 метров.	1
	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Бег 60 метров.	1
	Бег 1000 метров без учета времени.	1
Прыжковая подготовка(3ч.)	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
Метание малого мяча.(4ч.)	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
Подвижные игры(1ч.)	Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Веселые старты, эстафеты.	1
Спортивные игры (2ч.)	Футбол (учебная игра).	1
	Футбол (учебная игра).	1
Снарядная гимнастика (3ч.)	Висы.	1
	Висы, перемахи.	1
	Опорный прыжок.	1
Акробатика (5ч.)	Перекаты.	1
	Стойка на лопатках.	1
	Кувырок вперед и назад.	1
	Стойка на лопатках.	1
	Кувырок вперед и назад.	1
Подвижные игры (1ч.)	Закливание и правила проведения закаливающих процедур. Подвижные комы игры.	1
Лыжная подготовка (46 ч.)	Техника безопасности, требования, предъявляемые к урокам на лыжах. Прохождение трассы.	1
	Переноска лыж на плече и под рукой.	1
	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Передвижение на лыжах на скорость.	1

	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Эстафета на лыжах.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Поворот переступанием в движении.	1
	Поворот переступанием в движении.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Спуск в низкой стойке.	1
	Спуск в низкой стойке.	1
	Спуск в основной стойке.	1
	Спуск в основной стойке.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Спуск с пологих склонов с преодолением простейших препятствий.	1
	Подвижные игры на улице.	1
	Подъем "полуелочкой". Катание с горы.	1
	Подъем "елочкой". Катание горы.	1
	Катание с горы на лыжах и санках.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Торможение "плугом". Катание с горы.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Катание с горы на лыжах и санках.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Передвижение на лыжах на скорость.	1
	Спуск с пологих склонов с преодолением простейших препятствий.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
	Спуски и подъемы изученными способами.	1
	Катание с горы на лыжах и санках, ледянках.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Бег на лыжах без учета времени.	1
	Бег на время 1000 метров.	1
	Лыжная эстафета.	1
Акробатика (5ч.)	Гимнастический мост.	1
	Акробатическая комбинация 1 : мост из положения лежа на спине.	1
	Акробатическая комбинация 1 : мост из положения лежа на спине.	1
	Акробатическая комбинация 2 : кувырок вперед и назад и из упора просев.	1
	Акробатическая комбинация 2 : кувырок вперед и назад и из упора просев.	1
Прикладная гимнастика (4ч.)	Упражнения с предметами - мячом и скакалкой.	1
	Передвижения по гимнастической стенке.	1

	Лазанье и перелазанье.	1
	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
Броски большого мяча (2ч.)	Броски большого мяча от груди на дальность.	1
	Броски большого мяча из-за головы на дальность.	1
Прыжковая подготовка (5 ч.)	Прыжки в высоту.	1
	Прыжки в высоту.	1
	Спрыгивание и запрыгивание.	1
	Прыжки со скакалкой.	1
	Прыжки со скакалкой.	1
Спортивные игры (4ч.)	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
	Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину.	1
	Волейбол: подбрасывание мяча.	1
	Волейбол: подача мяча.	1
Плавание (3 часа)	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся. Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Игры: «Гонка мячей», «Паровая машина»,	1
	Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду. Игры «Водолазы», «Гонка катеров».	1
	Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры «Торпеды», «Гонка лодок».	1

#### 2-4 классы

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры (1 ч)	Понятие о физической культуре. Требования к урокам, профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
Беговая подготовка(10ч).	Построение и перестроения в колонну, в шеренгу. Беговые упражнения. Бег.	1
	Основные способы передвижения человека. Выполнение беговых упражнений.	1
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1
	Выполнение беговых упражнений с высоким подниманием бедра, с захлестом.	1
	Высокий старт. Техника выполнения. Ускорения на 30 метров.	1
	Низкий старт. Техника выполнения. Ускорения на 30 метров.	1
	Режим дня и его планирование. Бег 30 метров.	1
	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Бег 60 метров.	1
	Бег 1000 метров без учета времени.	1

Прыжковая подготовка(3ч.)	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
Метание малого мяча.(4ч.)	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
Подвижные игры(1ч.)	Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Веселые старты, эстафеты.	1
Спортивные игры (2ч.)	Футбол (учебная игра). _	1
	Футбол (учебная игра). _	1
Снарядная гимнастика (3ч.)	Висы.	1
	Висы, перемахи.	1
	Опорный прыжок.	1
Акробатика (5ч.)	Перекаты.	1
	Стойка на лопатках.	1
	Кувырок вперед и назад.	1
	Стойка на лопатках.	1
	Кувырок вперед и назад.	1
Подвижные игры (1ч.)	Закливание и правила проведения закаливающих процедур. Подвижные коми игры.	1
Лыжная подготовка (24ч.)	Техника безопасности, требования, предъявляемые к урокам на лыжах. Прохождение трассы.	1
	Переноска лыж на плече и под рукой.	1
	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Передвижение на лыжах на скорость.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Эстафета на лыжах.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Поворот переступанием в движении.	1
	Поворот переступанием в движении.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Спуск в низкой стойке.	1
	Спуск в низкой стойке.	1

	Спуск в основной стойке.	1
	Спуск в основной стойке.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Спуск с пологих склонов с преодолением простейших препятствий.	1
Подвижные игры (1ч.)	Подвижные игры на улице.	1
Лыжная подготовка (24ч.)	Подъем "полуелочкой". Катание с горы.	1
	Подъем "елочкой". Катание горы.	1
	Катание с горы на лыжах и санках.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Торможение "плугом". Катание с горы.	1
	Спуски и подъемы изученными способами.	1
	Спуски и подъемы изученными способами.	1
	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Катание с горы на лыжах и санках.	1
	Передвижение на лыжах разными способами.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Передвижение на лыжах на скорость.	1
	Спуск с пологих склонов с преодолением простейших препятствий.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
	Спуски и подъемы изученными способами.	1
	Катание с горы на лыжах и санках, ледянках.	1
	Прохождение учебной трассы.	1
	Бег на лыжах без учета времени.	1
	Бег на время 1000 метров.	1
Лыжная эстафета.	1	
Акробатика (5ч.)	Гимнастический мост.	1
	Акробатическая комбинация 1 : мост из положения лежа на спине.	1
	Акробатическая комбинация 1 : мост из положения лежа на спине.	1
	Акробатическая комбинация 2 : кувырок вперед и назад и из упора просев.	1
	Акробатическая комбинация 2 : кувырок вперед и назад и из упора просев.	1
Прикладная гимнастика (4ч.)	упражнения с предметами - мячом и скакалкой.	1
	Передвижения по гимнастической стенке.	1
	Лазанье и перелазанье.	1
	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
Броски большого мяча (2ч.)	Броски большого мяча от груди на дальность.	1



	Броски большого мяча из-за головы надальность.	1
Прыжковая подготовка (5 ч.)	Прыжки в высоту.	1
	Прыжки в высоту.	1
	Спрыгивание и запрыгивание.	1
	Прыжки со скакалкой.	1
	Прыжки со скакалкой.	1
Спортивные игры (4ч.)	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
	Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину.	1
	Волейбол: подбрасывание мяча.	1
	Волейбол: подача мяча.	1
Плавание( 3 ч)	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся. Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Игры:«Гонка мячей», «Паровая машина»,	1
	Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду. Игры «Водолазы», «Гонка катеров».	1
	Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры «Торпеды», «Гонка лодок»,	1

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

#### **Литература**

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов М. «Просвещение» 2011.(авторы В.И. Лях,А.А. Зданевич)
2. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.М.: «Просвещение» 2011.
- 3.КИМ «Физическая культура» 1-4 классы М. «Вако»2011.
- 4.Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс М. «Вако» 2015.
5. Подвижные игры детей. И.М.Коротков М. «Советская Россия» 1987 г
6. Подвижные игры 1-4 классы. А.Ю.Патрикеев М:«Вако»2007
- 7.Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов М. Просвещение 2001 (автор Е.Н. Литвинов).
8. Коми старинные детские игры. Ю.Г.Рочев Сыктывкар, 1988 г.

#### **Практическое оборудование**

Гимнастика

Гимнастическая перекладина навесная (1), гимнастическая стенка, гимнастические маты (2шт.), скакалки (8), скамейки (2), палки гимнастические(6).

Лёгкая атлетика	Флажки(10), эстафетные палочки (5), мячи для метания (5)
Спортивные игры	Баскетбольные мячи (6), волейбольные мячи (5), футбольные мячи (3)
Лыжный спорт	Лыжи на жёстком креплении с ботинками (6 пар), лыжные палки (6пар).