

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28)
«28 №-а шёр школа» муниципальнóй асшóрлуна велóдан учреждение
(28 №-а ШШ» МАВУ)**

Принято
ПС МАОУ «СОШ №28» г. Сыктывкара
Протокол № 9 от «27» мая 2019 г.

Утверждаю
Директор школы И.В.Дмитровская
«28» мая 2019 г.



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

**Нормативный срок освоения -4 года
Новая редакция**

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программы учебных предметов.

Составитель: Логинова Н.Я, учитель начальных классов

Сыктывкар 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программы учебных предметов. Программа рассчитана для обучения учащихся 1-4 классов начального общего образования средней общеобразовательной школы.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Основная задача реализации содержания образовательной области «**Физическая культура**» - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

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. Учитывая эти особенности, учебная программа «Физическая культура» реализует следующую основную **цель** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

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, 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.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» способствует:

- 1) формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» входит этнокультурный компонент (10%). Изучение этнокультурного компонента реализуется через разучивание коми национальных игр, теоретических вопросов, раскрывающих развитие физической культуры в Республике Коми. Изучению теоретических сведений отводится время на каждом уроке.

В основе системы оценки достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28», включающая в себя:

- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования);
- оценку успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценку динамики образовательных достижений учащихся;
- сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование наряду со стандартизированными устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, наблюдения.

Основным инструментарием для оценивания результатов являются:

- контрольные нормативны;
- теоретические тесты;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- участие в проектах и программах внеурочной деятельности.

Промежуточная аттестация учащихся 2-4 классов проводится в конце учебного года в форме зачётов на уровень физической подготовленности. Учащиеся, освобождённые от уроков физической культуры по медицинским показаниям или отнесённые по медицинским показаниям к специальной медицинской группе/подготовительной группе, выполняют промежуточную аттестацию в форме контрольно-диагностической работы.

Учителя МАОУ «СОШ № 28» строят уроки физической культуры с использованием технологий проблемно-диалогического обучения, технологии оценивания, технологии деятельностного метода, что позволяет в полном объёме реализовать деятельностный подход в работе с учащимися.

Учебная деятельность организуется в разных формах: фронтальной, групповой, парной и индивидуальной.

Уроки физической культуры проводятся в разных формах: урок-игра, урок-соревнование, бинарный урок, урок-зачет, урок-путешествие.

Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» - спортивно-оздоровительная деятельность, направленная на дополнительное развитие учащимися физических качеств. Организуется в форме презентаций, сообщений, спортивно-туристических мероприятий, фестивалей, олимпиад, проектов.

Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием следующих учебников: *Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина. Физическая культура. 1-4 классы.* М.: Баласс, 2013г. *В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Просвещение, 2013 г.*

Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Нормативный срок освоения учебного предмета «Физическая культура», на уровне начального общего образования – 4 года – 1,2,3,4 классы.

На изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 ч:

- в 1 классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели);
- во 2—4 классах – 306 ч (по 102 ч: 34 учебные недели в каждом классе по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределения нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

– *выполнять простейшие 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 (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура (39 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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(12 ч)

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 и 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 (381ч) (применяется в течение урока)

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики (78 ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации (например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация (например, из 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 вперёд 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.

Лёгкая атлетика (92ч). 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 (72 ч). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (22 ч). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

Подвижные и спортивные игры (82ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

По классам

Знания о физической культуре

1 класс – Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История физкультурного комплекса ГТО.

2 класс – История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО.

3 класс – Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От норм ГТО – к олимпийским медалям.

4 класс -Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

1 класс - 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).

2 класс-Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3 класс-Составление режима дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

4 класс–Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.

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.

1 класс-Комплексы физических упражнений для физкультминуток,

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

3 класс- Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки.

4 класс-Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперёд, 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 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой 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 с 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вниз 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 поочерёдно.

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 вперёд (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 позы, 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.

На материале плавания

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

Этнокультурная составляющая

Разучивание коми национальных игр («царь», «Ёма», «щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «Котел», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки» «Мышь и угол», «Маленький воробушек».

РК Развитие Фитнес-аэробики в РК.

РК Династия в лыжном спорте в РК

РК Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде

РК Развитие волейбола в РК

РК История развития легкой атлетики в РК

РК История развития баскетбола в РК

РК Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ»

РК Виды гимнастики в РК

РК Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК

РК Спортивная жизнь Раисы Сметаниной

РК Лыжники прославившие РК

Достижения пловцов РК на российском уровне.

Распределение учебного времени по разделам программы по классам

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1	2	3	4	
1	Знания о физической культуре	9ч*	10ч*	10ч*	10ч*	39
2	Способы физкультурной деятельности	3ч	3ч	3ч	3ч	12
3	Физическое совершенствование.					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		2ч	3ч	3ч	8
3.2	Легкая атлетика	23	23	23	23	92
3.3	Подвижные и спортивные игры	22	20	20	20	82
3.4.	Гимнастика с основами акробатики	18	20	20	20	78
3.5	Лыжные гонки	18	18	18	18	72
3.6	Плавание	6ч	6ч	5ч	5ч	22
	Итого	99ч	102ч	102ч	102ч	405

Каждый практический раздел календарно-тематического планирования начинается с: «Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря».*

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Физическая культура

1 класс (99 ч)

Номер раздела а	Наименование раздела	Количество о часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Знания о физической культуре.	9	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры, и знать о зарождении олимпийских игр. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
2	Способы физкультурной деятельности.	3	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Легкая атлетика	23	Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Выполнять технику прыжка. Выполнять технику прыжка. Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться

			работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.
3.2	Подвижные и спортивные игры	22	Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения. Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.
3.3	Гимнастика с основами акробатики	18	применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. Правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
3.4	Лыжные гонки	18	Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах

			переступанием, приставной шаг влево-вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон. Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке. Сохранять равновесие при спуске. Применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах. Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном двухшажном ходе.
	Теория. Плавание	6	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Зачетные уроки по учебному предмету «Физическая культура»
1 класс**

№	Тема
1	Прыжок в длину с места
2	Наклон вперед из положения стоя на тумбочке
3	Лыжные гонки на 1 км
4	Челночный бег 3 × 10 м
5	Метание малого мяча на дальность из-за головы
6	Бег 30 м
7	Бег - 1000 метров

**Тематическое планирование
2 класс (102 ч)**

Номер раздела	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Знания физической культуры	10	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать признаки физического развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Использовать знания об

			истории появления физических упражнений. Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека. Искать и использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
2	Способы физкультурной деятельности	3	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика	23	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. понятие короткая дистанция. Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности. Обучение разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять основные виды ходьбы Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.
3.3	Подвижные и спортивные игры	20	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

			Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, пионербол, подвижные игры.
3.4	Гимнастика с основами акробатики	20	Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
3.5	Лыжные гонки	18	Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах. Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно). Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг. Выполнять передвижение на лыжах без палок.
3.6	Теория. Плавание-6 ч.	6	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

№	Тема
1	Бег 30 метров.
2	Метание малого мяча на дальность.
3	Бег 1000 метров
4	Баскетбол: передачи мяча в парах на месте
5	Баскетбол: ведение мяча по прямой шагом
6	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках
7	Передвижение скользящим шагом без палок
8	Спуск в основной и низкой стойке.
9	Подъем «лесенкой», «елочкой»
10	Лыжные гонки на 1 км.
11	Волейбол: передача сверху над собой
12	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
13	Наклон вперед из положения стоя на тумбочке
14	Прыжок в длину с места
15	Поднимание туловища за 30 сек.
16	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
17	Челночный бег 3 × 10 м.
18	Промежуточная аттестация. Зачеты.
19	Бег 30 метров
20	Бег 1000 метров.
21	Метание малого мяча на дальность.

Тематическое планирование 3 класс (102 ч)

Номер раздела	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Знания о физической культуре.	10	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
2	Способы физкультурной деятельности.	3	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.

			Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок; организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика	23	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. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность
3.3	Подвижные и спортивные игры	20	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

3.4	Гимнастика с основами акробатики	20	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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
3.5	Лыжные гонки.	18	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
3.6	Легкая атлетика.	11	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.
3.7	Теория. Плавание.	5	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Зачетные уроки по учебному предмету «Физическая культура»

3 класс

№	Тема
1	Бег 30 метров.
2	Бег 60 метров.
3	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность
4	Бег 1000 метров.
5	Баскетбол: ловля и передача мяча от груди, стоя на месте.
6	Баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой по прямой
7	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов
8	Бросок набивного мяча
9	Лыжная подготовка: повороты на месте, вокруг носков лыж
10	Лыжная подготовка: подъем «лесенкой»
11	Лыжная подготовка: спуск со склона. Торможение «плугом»
12	Лыжная подготовка: повороты, спуски, подъемы, томожения.
13	Лыжные гонки 1000 метров.
14	Футбол: передача мяча в парах, в движении
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание (м.).
17	Поднимание туловища за 30 сек.
18	Прыжок в длину с места
19	Наклон туловища вперед, стоя на тумбочке
20	Челночный бег 3 × 10 м.
21	Промежуточная аттестация. Зачеты.

22	Бег 30 метров
23	Бег 1000 метров.
24	Метание мяча на дальность

Тематическое планирование 4 класс (102 ч)

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знание о физической культуре	10	Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки.
2	Способы физкультурной деятельности	3	Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр.
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному упражнению дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика.	23	Обучение строевым упражнениям. Построения. Основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Основные способы передвижения. Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,

			развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока. Техника метания. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места
3.3	Подвижные и спортивные игры	20	Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
3.4	Гимнастика с основами акробатики.	20	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций:

			произвольным способом.
3.5	Лыжные гонки.	18	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
3.6	Теория. Плавание.	5	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Зачетные уроки по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс**

№	Тема
1	Бег 30,60метров.
2	Метание малого мяча на дальность
3	Бег 1000 метров.
4	Лыжная подготовка: передачи мяча в тройках на месте
5	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления движения
6	Акробатические упражнения: кувырок вперед
7	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лежа на спине
8	Акробатическая комбинация упражнений из 4- 5 элементов
9	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя
10	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
11	Лыжная подготовка: повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж
12	Лыжная подготовка: спуски в высокой, средней, низкой стойках. Подъем «елочкой», «лесенкой»
13	Лыжная подготовка: повороты переступанием в движении
14	Лыжные гонки 1000 метров
15	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке
16	Волейбол: нижняя прямая подача
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
18	Наклон туловища вперед, стоя на тумбочке
19	Поднимание туловища за 30 сек.
20	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
21	Прыжок в длину с места
22	Челночный бег 3 × 10 м.
23	Промежуточная аттестация. Зачеты.
24	Бег 30, 60 м
25	Бег 1000 м
26	Метание малого мяча на дальность