

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №27» г.Сыктывкара  
(МОУ «СОШ №27» г.Сыктывкара)  
«27 №-а шөр школа»  
Сыктывкарса муниципальной велөдан учреждение

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждено:  
Приказом директора  
МОУ «СОШ №27» г. Сыктывкара  
№ 420/1 от 31.08.2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебного предмета

### физическая культура

предметная область

### начальное общее образование

уровень образования

### 4 года

срок реализации программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования учителями начальных классов МОУ «СОШ №27» г.Сыктывкара: Мальцевой А.А., Поповой А.Д., Смирновой О.В.

Сыктывкар, 2021 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

В соответствии с базисным учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура» отводится 405 ч.

1 класс – 99 часов (3 ч. в неделю, 33 учебные недели).

2 класс – 102 часов (3 ч. в неделю, 34 учебные недели).

3 класс – 102 часов (3ч. в неделю, 34 учебные недели).

4 класс – 102 часов (3 ч. в неделю, 34 учебные недели).

В том числе по 4 часа в каждом классе инструктораж по технике безопасности.

*Данная программа обеспечивает реализацию воспитательного потенциала урока (РПВ, модуль «Школьный урок») через превращение знаний в объекты эмоционального переживания; организацию работы с воспитывающей информацией; привлечение внимания к нравственным проблемам, связанным с открытиями и изобретениями.*

*Реализация учителями воспитательного потенциала урока предполагает следующее:*

- *установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;*
- *привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;*
- *побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;*
- *иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).*

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с

содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

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

#### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

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

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

#### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*

– *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;  
– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– *сопоставлять различные точки зрения;*

– *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

– *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

**Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

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

#### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию; набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.**

#### **Обработка и поиск информации**

#### **Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.**

#### **Создание, представление и передача сообщений**

#### **Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботех-нического проектирования моделировать объекты и процессы реального мира.

| <b>Личностные результаты</b>  |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <i>будут сформированы</i>   |   |  |   |
| <b>I класс</b>  | <b>II класс</b>   | <b>III класс</b>   | <b>IV класс</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения, направленные на ведение здорового образа жизни.</li> <li>- Умения на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.</li> <li>-Умения по освоению программного материала;</li> <li>- Умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- Умения проявлять дисциплинированно</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения, направленные на ведение здорового образа жизни.</li> <li>- Умения на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.</li> <li>- Умения по освоению программного материала;</li> <li>- Умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- Умения по управлению</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения, направленные на ведение здорового образа жизни</li> <li>- Умения на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.</li> <li>- Умения по освоению программного материала;</li> <li>- Умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Умения, направленные на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>–Умения, направленные на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- Умения, направленные на ведение здорового образа жизни.</li> <li>- Умения на развитие основных физических качеств: быстроты,</li> </ul> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения, направленные на развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul>   | <p>эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения, направленные на формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> </ul>  |  | <p>ловкости, гибкости, выносливости, силы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения по освоению программного материала;</li> <li>- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>  |
| <p><i>получит возможность для формирования</i></p>   |   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- умений по переходу из условий игровой деятельности, в условия учебной деятельности, имеющей свои специфические особенности, с которыми ребенок еще не встречался.</li> <li>- умений по контролю эмоции во время подвижных игр и в общении со сверстниками;</li> <li>- умений по управлению эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>- умений, обеспечивающих защиту и сохранность природы во время</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умений проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- умений по управлению эмоциями во время подвижных игр и находить способы выйти из конфликтной ситуации;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>- умений наблюдать за своим самочувствием, его контролем.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умений управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>- умений проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- умений, обеспечивающих защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- умений наблюдать за своим</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умений оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>- умений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</li> <li>- умений наблюдать за своим самочувствием, его контролем.</li> <li>- умений для</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>- умений наблюдать за своим самочувствием, его контролем.</p> |  | <p>самочувствием, его контролем.</p> <p>– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> | <p>формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> |
|--|--|---|--|

***Метапредметные результаты***

*будут сформированы*

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>- Умения, обеспечивающие защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>- Умения технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности;</p> <p>- Умения, направленные на понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> | <p>- Умения технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности;</p> <p>- Умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>- Умения, направленные на понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>– Умения, направленные на овладение базовыми предметными и</p> | <p>- Умения находить собственные ошибки при выполнении физических упражнений, и исправлять их;</p> <p>- Умения, направленные на формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- Умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов</p> | <p>- Умения, направленные на формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>- Умения, направленные на определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>– Умения, направленные на готовность конструктивно</p> |
|--|---|--|---|



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>  | <p>спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- Умения для формирования планирования, контроля и оценки учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>- Умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>                              | <p>разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- Умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>  |
| <p><i>получит возможность для формирования</i></p>  |  |  |   |
| <p>- Умений анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;</p> <p>- Установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> | <p>- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p> <p>- Установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>- Умений анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;</p> | <p>- Умений анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>- Умений организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>- Умений определять наиболее эффективные способы</p> | <p>- Умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>- Умений обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> |

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

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   |   | вать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).  |
| <b>Учащийся получит возможность научиться:</b>   |   |   |   |
| - 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. | - 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. | - 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. |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>  |   |   |   |
| <b>Учащийся научится:</b>  |   |   |   |
| -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.   | - 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;        |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>- 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.</p>  |
| <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p>  |  |  |   |
| <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> | <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;<br/>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> | <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;<br/>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> | <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;<br/>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;<br/>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.<br/>-выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

| <b>Физическое совершенствование</b>   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <i>Учащийся научится:</i>   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> |
| <i>Учащийся получит возможность научиться:</i>  |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>- выполнять эстетичные упражнения;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>- выполнять эстетичные упражнения;</li> </ul>   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| чески красиво гимнастические и акробатические комбинации;<br>-выполнять передвижения на лыжах. | -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; | вые нормативы по физической подготовке;<br>- выполнять передвижения на лыжах. | чески красиво гимнастические и акробатические комбинации;<br>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;<br>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;<br>- плавать, в том числе спортивными способами;<br>выполнять передвижения на лыжах. |
|--|---|---|---|

### 3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1 класс

##### **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.

**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.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

##### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

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

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

##### **Физическое совершенствование**

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

**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; перекаты; 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. 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.

**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. Коми национальные игры.

### **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 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 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,

перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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 поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

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



## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий

физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность 2.**

**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. 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.

2 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в

общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. 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 (теория). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

**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.

**Коми национальные игры.**

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,

перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

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

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

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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 поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх 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 задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий

физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность3.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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. Проплытие 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, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,

перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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 поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх 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 задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

#### **4 класс**

##### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий

физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** 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 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. Проплытие 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 с мячом и 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, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие

взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, 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 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 вверх с поворотами вправо и влево), прыжки

вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики:** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

| №   | Раздел, тема урока                   | Кол-во часов | Кол-во контрольных уроков по разделу | Ключевые воспитательные моменты  |
|-----|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| 1-2 | <b>Знания о физической культуре.</b> | 2            |                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> </ul> |
| 3-4 | <b>Способы физкультурной</b>         | 2            |                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных</li> </ul>   |

|          |   |   |          |   |
|----------|---|---|----------|---|
|          | <b>деятельности.</b>  |   |          | <p>отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> </ul> |
|          | <b>Физическое совершенствование.<br/>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов</b> |   |          |   |
| <b>5</b> | Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой.                              | 1 | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками</li> </ul>  |
| <b>6</b> | Бег с ускорениями (разучивание).  | 1 |          |   |
| <b>7</b> | Разучивание подскоков на месте и с продвижением вперед.                     | 1 |          |   |
| <b>8</b> | Совершенствование разученных видов ходьбы и бега.                           | 1 |          |   |
| <b>9</b> | Разучивание бега 30 м с произвольного старта.                               | 1 |          |   |

|   |  |   |          |  |
|---|--|---|----------|--|
| 10  | Медленный бег 3 минуты.<br>Совершенствование беговых упражнений.                     | 1 |          | образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;<br>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| 11  | Контроль бега 30 м.  | 1 |          |  |
| 12  | Разучивание прыжка в длину с места.  | 1 |          |  |
| 13  | Совершенствование прыжка в длину. Коми подвижные игры.                               | 1 |          |  |
| 14  | Медленный бег 4 минуты.<br>Разучивание прыжков на одной ноге.                        | 1 |          |  |
| 15  | Разучивание метания малого мяча.   | 1 |          |  |
| 16  | Совершенствование пройденных элементов. Коми национальные игры.                      | 1 |          |  |
| <b>Раздел: Спортивные игры – 10 часов</b> |  |   |          |  |
| 17  | Разучивание правил выполнения упражнений с мячом. Разучивание ведения мяча на месте. | 1 | <b>2</b> | • установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;<br>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками   |
| 18  | Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижные игры с мячом.                     | 1 |          |  |
| 19  | Разучивание ловли мяча после отскока от пола.  | 1 |          |  |
| 20  | Подвижные игры с мячом.  | 1 |          |  |
| 21  | Разучивание ловли и передачи мяча в  | 1 |          |  |

|                                     |  |   |          |  |
|-------------------------------------|--|---|----------|--|
|                                     | парах.   |   |          | образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;<br>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| 22                                  | Броски мяча в цель.  | 1 |          |  |
| 23                                  | Контроль ведения мяча на месте. Совершенствование ловли и передачи мяча. | 1 |          |  |
| 24                                  | Совершенствование упражнений с мячом.                                    | 1 |          |  |
| 25                                  | Эстафеты с мячом.  | 1 |          |  |
| 26                                  | Контроль ловли и передачи мяча в парах.                                  | 1 |          |  |
| <b>Раздел: Гимнастика – 21 часа</b> |  |   |          |  |
| 27                                  | Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.                                   | 1 | <b>1</b> | • установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;<br>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками   |
| 28                                  | Строевые упражнения в движении. Упражнения на гибкость.                  | 1 |          |  |
| 29                                  | Комплекс упражнений на формирование осанки и развитие гибкости.          | 1 |          |  |
| 30                                  | Разучивание вися на рейке гимнастической стенки. Ходьба на               | 1 |          |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | носках с перекатыванием мячей по скамейке.   |   | образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;<br>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| 31 | Что такое комплекс упражнений?   | 1 |  |
| 32 | Физкультминутка «Появились комары».  | 1 |  |
| 33 | Разучивание упражнений с гимнастической скакалкой. Рыбаки и рыбки.                                 | 1 |  |
| 34 | Разучивание положения упор присев, упор лежа. Комплекс упражнений для развития силы.               | 1 |  |
| 35 | Разучивание группировки из различных положений. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 1 |  |
| 36 | Разучивание перекатов в группировке. Комплекс УГГ.   | 1 |  |
| 37 | Разучивание стойки на лопатках, упражнение «мостик». Упражнения для развития гибкости.             | 1 |  |
| 38 | Совершенствование различных перекатов. Разучивание лазания по наклонной скамейке.                  | 1 |  |
| 39 | Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование лазания по наклонной скамейке.            | 1 |  |
| 40 | Совершенствование  | 1 |  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | акробатической комбинации. Разучивание подтягивания из положения вис лежа согнувшись. |   |   |   |
| 41  | Круговая тренировка.  | 1 |   |   |
| 42  | Разучивание вися на канате. Контроль подтягивания из положения вис лежа согнувшись.   | 1 |   |   |
| 43  | Совершенствование вися на канате. Подвижные игры.                                     | 1 |   |   |
| 44  | Лазание по канату. Перелезание через гимнастического коня.                            | 1 |   |   |
| 45  | Полоса препятствий. Коммунальные подвижные игры.                                      | 1 |   |   |
| 46  | Круговая тренировка. Совершенствование вися и лазания по канату.                      | 1 |   |   |
| 47  | Вис и лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики                             | 1 |   |   |
| <b>Раздел: Лыжная подготовка – 26 часов</b> |   |   |   |   |
| 48  | Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Рассказ о лыжниках РК.                   | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного</li> </ul> |
| 49  | Разучивание ступающего шага.  | 1 |   |   |
| 50  | Совершенствование ступающего шага. Прокладывание лыжни. Игра «Пятнашки».              | 1 |   |   |
| 51  | Передвижение в медленном темпе 1000 м.  | 1 |   |   |
| 52  | Прокладывание лыжни. Строевые упражнения с  | 1 |   |   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | лыжами.  |   | <p>процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| 53 | Контроль ступающего шага. Эстафеты на лыжах.   | 1 |   |
| 54 | Разучивание скользящего шага без палок.  | 1 |   |
| 55 | Совершенствование скользящего шага.  | 1 |   |
| 56 | Разучивание поворота в движении по лыжне. Повороты переступая на месте.                        | 1 |   |
| 57 | Совершенствование скользящего шага и поворота в движении по лыжне.                             | 1 |   |
| 58 | Контроль скользящего шага. Передвижение в медленном темпе 1000 м.                              | 1 |   |
| 59 | Лыжные гонки 500 м. Футбол на снегу.   | 1 |   |
| 60 | Разучивание подъема на склон ступающим шагом.  | 1 |   |
| 61 | Совершенствование подъема на склон ступающим шагом. Повороты переступая на месте.              | 1 |   |
| 62 | Совершенствование подъема на склон ступающим шагом. Круговая эстафета на лыжах с этапом 100 м. | 1 |   |
| 63 | Контроль бега на лыжах 1000 м.   | 1 |   |
| 64 | Контроль подъема на склон ступающим шагом.   | 1 |   |
| 65 | Разучивание спуска со склона в низкой стойке.  | 1 |   |
| 66 | Совершенствование  | 1 |   |



|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | спуска со склона в низкой стойке.  |   |  |   |
| 67                                       | Разучивание подъема на склон «елочкой».                                    | 1 |  |   |
| 68                                       | Контроль спуска со склона в низкой стойке.                                 | 1 |  |   |
| 69                                       | Совершенствование пройденных элементов.                                    | 1 |  |   |
| 70                                       | Коми национальные подвижные игры на улице.                                 | 1 |  |   |
| 71                                       | Круговая эстафета на лыжах с этапом 100 м. Игра «Метла».                   | 1 |  |   |
| 72                                       | Веселые старты на лыжах.   | 1 |  |   |
| 73                                       | Совершенствование пройденных элементов.                                    | 1 |  |   |
| <b>Раздел: Плавание (теория) -2 часа</b> |  |   |  |   |
| 74                                       | Как преодолеть страх перед водой?<br>Мы идем в бассейн: что с собой взять? | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской</li> </ul> |
| 75                                       | Правила поведения в бассейне.  | 1 |  |   |

|   |  |          |          |   |
|---|--|----------|----------|---|
|   |  |          |          | <p>деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</p>  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика – 24 часов</b> |  |          |          |   |
| <b>76</b>                                 | Разучивание специальных беговых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками.                       | <b>1</b> | <b>6</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской</li> </ul> |
| <b>77</b>                                 | Разучивание расчета на 1-2. Совершенствование специальных беговых упражнений.                    | <b>1</b> |          |   |
| <b>78</b>                                 | Разучивание специальных прыжковых упражнений. Игра «Смена сторон».                               | <b>1</b> |          |   |
| <b>79</b>                                 | Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега.   | <b>1</b> |          |   |
| <b>80</b>                                 | Совершенствование специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжка в высоту с прямого разбега. | <b>1</b> |          |   |

|           |   |          |  |
|-----------|---|----------|--|
| <b>81</b> | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега.<br>Подвижные игры.       | <b>1</b> | <p>деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</p> |
| <b>82</b> | Контроль прыжка в высоту с прямого разбега.                                   | <b>1</b> |  |
| <b>83</b> | Коми национальные подвижные игры.   | <b>1</b> |  |
| <b>84</b> | Разучивание прыжка в длину с места.   | <b>1</b> |  |
| <b>85</b> | Бег в сочетании с ходьбой.<br>Совершенствование прыжка в длину с места.       | <b>1</b> |  |
| <b>86</b> | Разучивание метания мяча в цель.<br>Совершенствование прыжка в длину с места. | <b>1</b> |  |
| <b>87</b> | Контроль прыжка в длину с места.<br>Совершенствование метания мяча в цель.    | <b>1</b> |  |
| <b>88</b> | Бег с изменением направления.<br>Совершенствование метания мяча в цель.       | <b>1</b> |  |
| <b>89</b> | Контроль метания мяча в цель.   | <b>1</b> |  |
| <b>90</b> | Совершенствование бега в сочетании с ходьбой, специальных беговых упражнений. | <b>1</b> |  |
| <b>91</b> | Промежуточная аттестация.<br>Тестирование физической подготовленности.        | <b>1</b> |  |
| <b>92</b> | Коми национальные подвижные игры.<br>Совершенствование специальных            | <b>1</b> |  |

|               |   |           |           |  |
|---------------|---|-----------|-----------|--|
|               | беговых упражнений  |           |           |  |
| 93            | Разучивание комплекса УГГ. Совершенствование беговых упражнений.            | 1         |           |  |
| 94            | Контроль бега 30 м.   | 1         |           |  |
| 95            | Школа мяча. Упражнения с мячами.  | 1         |           |  |
| 96            | Контроль бега 1000 м. Контроль метания мяча на дальность.                   | 1         |           |  |
| 97            | Разучивание метания мяча на дальность.                                      | 1         |           |  |
| 98            | Тестирование физической подготовленности в рамках промежуточной аттестации. | 1         |           |  |
| 99            | Совершенствование метания мяча на дальность. Бег на выносливость.           | 1         |           |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>99</b> | <b>12</b> |  |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| №   | Раздел, темы                  | Кол-во часов | Кол-во контрольных уроков по разделу | Ключевые воспитательные моменты   |
|-----|-------------------------------|--------------|--------------------------------------|---|
| 1-2 | Знания о физической культуре. | 2            |                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке</li> </ul> |

|            |   |          |  |  |
|------------|---|----------|--|--|
|            |   |          |  | <p>информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> </ul>   |
| <b>3-4</b> | <b>Способы физкультурной деятельности</b> | <b>2</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> </ul> |

| <b>Физическое совершенствование.</b><br><b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>5</b>  | Совершенство вание специально-беговых упражнений. Медленный бег до 1 км. | 1 | <b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>6</b>  | Коми национальные подвижные игры   | 1 |  |
| <b>7</b>  | Чередование бега с ходьбой.  | 1 |  |
| <b>8</b>  | ОРУ в движении. Совершенство вание метания мяча.                         | 1 |  |
| <b>9</b>  | Совершенство вание специально-беговых упражнений. Метание мяча.          | 1 |  |
| <b>10</b>   | Совершенство бега на короткие дистанции. Контроль бега 30м.              | 1 |  |
| <b>11</b>   | Сдача нормативов в рамках президентских состязаний.                      | 1 |  |
| <b>12</b>   | Бег на выносливость. Подвижная игра «Невод»                              | 1 |  |
| <b>13</b>   | Метание мяча на точность. Подвижные игры.                                | 1 |  |
| <b>14</b>   | Бег с изменением направления. Коми национальные подвижные                | 1 |  |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   | игры  |   |   |  |
| 15  | Контроль бега 1000м.  | 1 |   |  |
| 16  | Комплекс упражнений «Весёлая Азбука». Челночный бег.                                    | 1 |   |  |
| <b>Раздел: Спортивные игры – 14 часов</b> |   |   |   |  |
| 17  | Эстафеты с б/б мячами. Перестроение в колонну по 3, по 2, по 1.                         | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного</li> </ul> |
| 18  | Разучивание броска набивного мяча из – за головы сидя на полу.                          | 1 |   |  |
| 19  | Совершенство вание броска набивного мяча, строевых упр. Контроль челночного бега 3*10м. | 1 |   |  |
| 20  | Совершенство вание ведения б/б мяча на месте. Разучивание ведения мяча шагом.           | 1 |   |  |
| 21  | Совершенство ведения мяча. Подвижная игра «Снайпер».                                    | 1 |   |  |
| 22  | Совершенство вание ведения мяча в различных исходных положениях. Подвижные игры.        | 1 |   |  |
| 23  | ГТО основные понятия. Упражнения,   | 1 |   |  |

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   | входящие в нормативы ГТО.   |   |   | выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |  |
| 24                                      | Контроль ведения б/б мяча на месте.   | 1 |   |  |  |
| 25                                      | Совершенств ведения мяча шагом.<br>Разучивание ловли и передач мяча в парах             | 1 |   |  |  |
| 26                                      | Совершенство вание передач мяча в парах, ведения мяча.                                  | 1 |   |  |  |
| 27                                      | Совершенство вание пройденных элементов.  | 1 |   |  |  |
| 28                                      | Контроль прыжка в длину с места.  | 1 |   |  |  |
| 29                                      | Подвижные игры с элементами б/б.  | 1 |   |  |  |
| 30                                      | Коми национальные подвижные игры.   | 1 |   |  |  |
| <b>4. Раздел: Гимнастика – 20 часов</b> |   |   |   |  |  |
| 31                                      | Инструктаж по Т.Б.<br>Круговая Тренировка.  | 1 | 3 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы</li> </ul> |
| 32                                      | Круговая тренировка.<br>Разучивание размыкания-смыкания приставным шагом. Игра «Невод». | 1 |   |  |  |
| 33                                      | Совершенств размыкания-смыкания.<br>Комплекс упражнений на гибкость.<br>Игра «Невод».   | 1 |   |  |  |



|           |  |          |  |
|-----------|--|----------|--|
| <b>34</b> | Комплекс упражнений на гибкость. Разучивание кувырка вперёд.                                     | <b>1</b> | учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;<br>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| <b>35</b> | Совершенство вание перестроений, кувырка вперёд.   | <b>1</b> |  |
| <b>36</b> | Совершенство вание кувырка вперёд, в сторону. Разучивание стойки на лопатках с согнутыми ногами. | <b>1</b> |  |
| <b>37</b> | Разучивание учебной комбинации по акробатике. Игра «Ловля оленей».                               | <b>1</b> |  |
| <b>38</b> | Совершенство вание разученных элементов, совершенство вание акробатической комбинации.           | <b>1</b> |  |
| <b>39</b> | Контроль акробатической комбинации. Упражнения в равновесии.                                     | <b>1</b> |  |
| <b>40</b> | ОРУ на гимнастической скамейке. Разучивание стойки на одной ноге в равновесии.                   | <b>1</b> |  |
| <b>41</b> | Разучивание поворота кругом в упоре присев   | <b>1</b> |  |

|           |  |          |  |  |
|-----------|--|----------|--|--|
|           | на гимнастической скамейке.  |          |  |  |
| <b>42</b> | Разучивание учебной комбинации в равновесии.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>43</b> | Гимнастическая полоса препятствий, совершенствование учебной комбинации в равновесии.              | <b>1</b> |  |  |
| <b>44</b> | ОРУ с гимнастической скакалкой. Контроль комбинации в равновесии, лазание по наклонной скамейке.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>45</b> | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание из виса сидя на канате. Игра «Ловля оленей».             | <b>1</b> |  |  |
| <b>46</b> | ОРУ в парах, лазание по наклонной скамейке, разучивание перелезание через гимнастического коня.    | <b>1</b> |  |  |
| <b>47</b> | Совершенствование перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату произвольным способом. | <b>1</b> |  |  |
| <b>48</b> | ОРУ в парах,   | <b>1</b> |  |  |

|  |  |          |          |  |
|--|--|----------|----------|--|
|  | совершенство вание висов и упоров.<br>Лазание по канату произвольным способом.               |          |          |  |
| <b>49</b>                                      | Контроль лазания по канату.<br>Подвижные игры.   | <b>1</b> |          |  |
| <b>50</b>                                      | Эстафеты с элементами гимнастики.<br>Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.  | <b>1</b> |          |  |
| <b>5. Раздел: Лыжная подготовка – 26 часов</b> |  |          |          |  |
| <b>51</b>                                      | Инструктаж по Т.Б.<br>Форма одежды, температурный режим занятий на уроках лыжной подготовки. | <b>1</b> | <b>6</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых</li> </ul> |
| <b>52</b>                                      | Строевые упражнения на лыжах.<br>Ступающий шаг, скользящий шаг без палок.                    | <b>1</b> |          |  |
| <b>53</b>                                      | Ступающий шаг, скользящий шаг без палок.<br>Прокладывание лыжни.                             | <b>1</b> |          |  |
| <b>54</b>                                      | Повороты переступанием на месте.<br>Прокладывание лыжни, прохождение в медленном             | <b>1</b> |          |  |

|           |   |          |  |  |
|-----------|---|----------|--|--|
|           | темпе до 1,5км.   |          |  | исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| <b>55</b> | Совершенство вание скользящего шага. Подвижная игра «не останься без палок».          | <b>1</b> |  |  |
| <b>56</b> | Контроль ступающего шага. Эстафеты на лыжах.  | <b>1</b> |  |  |
| <b>57</b> | Прохождение скользящим шагом дистанции 1,5км.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>58</b> | Контроль скользящего шага. Команды «Лыжи к плечу» и др.                               | <b>1</b> |  |  |
| <b>59</b> | Совершенство вание ранее изученного материала. Прохождение на лыжах 1,5км.            | <b>1</b> |  |  |
| <b>60</b> | Разучивание попеременног о двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000м.             | <b>1</b> |  |  |
| <b>61</b> | Совершенство вание попеременног о двухшажного хода. Разучивание поворотов в движении. | <b>1</b> |  |  |
| <b>62</b> | Совершенство вание  | <b>1</b> |  |  |

|           |   |          |  |  |
|-----------|---|----------|--|--|
|           | попеременног<br>о<br>двухшажного<br>хода.<br>Совершенство<br>вание<br>поворотов в<br>движении.                |          |  |  |
| <b>63</b> | Совершенство<br>вание ранее<br>изученных<br>упражнений.<br>Подвижные<br>игры на<br>лыжах.                     | <b>1</b> |  |  |
| <b>64</b> | Лыжная<br>круговая<br>эстафета.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>65</b> | Совершенство<br>вание<br>попеременног<br>о<br>двухшажного<br>хода.<br>Прохождение<br>дистанции 1,5<br>км.     | <b>1</b> |  |  |
| <b>66</b> | Контроль<br>дистанции<br>1,5км.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>67</b> | Совершенство<br>вание<br>подъёма на<br>склон<br>ступающим<br>шагом, спуск<br>со склона в<br>низкой<br>стойке. | <b>1</b> |  |  |
| <b>68</b> | Разучивание<br>спуска со<br>склона в<br>высокой<br>стойке.  | <b>1</b> |  |  |
| <b>69</b> | Контроль<br>попеременног<br>о<br>двухшажного<br>хода.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>70</b> | Разучивание<br>торможения<br>падением,  | <b>1</b> |  |  |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | подъёма лесенкой.   |   |  |   |
| 71                                       | Контроль спуска со склона.<br>Лыжная гонка 1000м.                       | 1 |  |   |
| 72                                       | Совершенство вание торможения падением и подъёма лесенкой.              | 1 |  |   |
| 73                                       | Футбол на снегу.  | 1 |  |   |
| 74                                       | Повороты переступание м на лыжах с палками и обгон. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |   |
| 75                                       | Передвижение на лыжах змейкой.<br>Эстафеты на лыжах                     | 1 |  |   |
| 76                                       | Контрольный урок по лыжной подготовке                                   | 1 |  |   |
| <b>Раздел: плавание (теория) -2 часа</b> |   |   |  |   |
| 77                                       | Правила поведения в бассейне и на воде.<br>Подвижные игры на воде.      | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через</li> </ul> |
| 78                                       | Дыхательные упражнения на суше и в воде.                                | 1 |  |   |

|  |  |          |          |   |
|--|--|----------|----------|---|
|  |  |          |          | <p>знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>Раздел: Легкая атлетика – 24 часа</b> |  |          |          |   |
| <b>79</b>                                | Инструктаж по ТБ. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега.           | <b>1</b> | <b>6</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение</li> </ul>   |
| <b>80</b>                                | Комплекс ОРУ со скакалкой. Совершенствование прыжка в высоту.              | <b>1</b> |          |   |
| <b>81</b>                                | Разучивание броска набивного мяча из-за головы. Бег в сочетании с ходьбой. | <b>1</b> |          |   |
| <b>82</b>                                | Совершенствование прыжка   | <b>1</b> |          |   |

|           |  |          |   |
|-----------|--|----------|---|
|           | в высоту и броска набивного мяча.  |          | <p>«Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>83</b> | Контроль прыжка в высоту с прямого разбега   | <b>1</b> |   |
| <b>84</b> | Совершенство вание специально-беговых упражнений. Контроль броска набивного мяча из-за головы. | <b>1</b> |   |
| <b>85</b> | Совершенство вание прыжка в длину с места. Упражнения с волейбольным и мячами.                 | <b>1</b> |   |
| <b>86</b> | Контроль прыжка в длину с места. Упражнения с волейбольным и мячами. Весёлые старты.           | <b>1</b> |   |
| <b>87</b> | Разучивание челночного бега 3x10 м.  | <b>1</b> |   |
| <b>88</b> | Контроль челночного бега 3x10 м. Метание мяча в цель.  | <b>1</b> |   |
| <b>89</b> | Эстафеты с элементами Л/а.   | <b>1</b> |   |
| <b>90</b> | Метание мяча в движущуюся цель. Бег в сочетании с ходьбой.                                     | <b>1</b> |   |
| <b>91</b> | Контроль   | <b>1</b> |   |



|            |   |          |  |  |
|------------|---|----------|--|--|
|            | метания мяча.<br>Совершенство<br>вание спец.<br>беговых<br>упражнений.                                |          |  |  |
| <b>92</b>  | Легкоатлетиче<br>ская круговая<br>эстафета.<br>Комплекс<br>УТГ.<br>Подвижные<br>игры.                 | <b>1</b> |  |  |
| <b>93</b>  | Совершенство<br>вание бега на<br>короткие<br>дистанции.   | <b>1</b> |  |  |
| <b>94</b>  | Разучивание<br>высокого<br>старта.<br>Совершенство<br>вание спец.<br>беговых<br>упражнений.           | <b>1</b> |  |  |
| <b>95</b>  | Совершенство<br>вание<br>высокого<br>старта и бега<br>на короткие<br>дистанции.                       | <b>1</b> |  |  |
| <b>96</b>  | Контроль<br>высокого<br>старта и бега<br>30 м.  | <b>1</b> |  |  |
| <b>97</b>  | Разучивание<br>метания мяча<br>на дальность.  | <b>1</b> |  |  |
| <b>98</b>  | Совершенство<br>вание<br>метания мяча<br>на дальность.<br>Подвижные<br>игры.                          | <b>1</b> |  |  |
| <b>99</b>  | Совершенство<br>вание<br>метания мяча<br>на дальность.<br>Легкоатлетиче<br>ская круговая<br>эстафета. | <b>1</b> |  |  |
| <b>100</b> | Разучивание<br>прыжка в<br>длину с  | <b>1</b> |  |  |

|                        |  |           |  |
|------------------------|--|-----------|--|
|                        | разбега.<br>Контроль<br>метания мяча.  |           |  |
| <b>101</b>             | Тестирование<br>физической<br>подготовленн<br>ости в рамках<br>промежуточно<br>й аттестации. | <b>1</b>  |  |
| <b>102</b>             | Коми<br>национальные<br>подвижные<br>игры.   | <b>1</b>  |  |
| <b>ИТОГО: 102 часа</b> |  | <b>19</b> |  |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| <b>№</b>   | <b>Раздел, темы</b>                  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Кол-во контрольных уроков по разделу</b> | <b>Ключевые воспитательные моменты</b>   |
|------------|--------------------------------------|---------------------|---|--|
| <b>1-2</b> | <b>Знания о физической культуре.</b> | <b>2</b>            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в</li> </ul> |

|  |  |          |          |  |
|--|--|----------|----------|--|
|  |  |          |          | <p>последующем<br/>соблюдение «Правил<br/>внутреннего распорядка<br/>обучающихся»;</p>   |
| <b>3-4</b>   | <b>Способы<br/>физкультурной<br/>деятельности.</b>                     | <b>2</b> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> </ul> |
| <b>Физическое совершенствование.</b>                         |  |          |          |  |
| <b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 29 часов</b> |  |          |          |  |
| <b>5</b>   | Строевые упражнения на месте.<br>Игра «Все по местам».                 | <b>1</b> | <b>8</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение</li> </ul>   |
| <b>6</b>   | Строевые упражнения в движении.<br>Коми национальная игра «Сбор ягод». | <b>1</b> |          |  |
| <b>7</b>   | Виды упражнений в рамках ГТО.  | <b>1</b> |          |  |

|           |   |   |  |
|-----------|---|---|--|
| <b>8</b>  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Игра «Круговая охота». | 1 | <p>обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>9</b>  | Подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись. Игра «Снайперы».         | 1 |  |
| <b>10</b> | Тестирование сгибание разгибание рук. Игра «Салки с домиками».                  | 1 |  |
| <b>11</b> | Шаги галопом. Игра « Пустое место».   | 1 |  |
| <b>12</b> | Шаги галопом в парах. Игра «Командные хвостики».                                | 1 |  |
| <b>13</b> | Шаги польки. Игра «Салки с домиками».   | 1 |  |
| <b>14</b> | Кувырок вперед. Игра «Горячий мяч».   | 1 |  |
| <b>15</b> | Варианты выполнения кувырка вперед. Игра «Штурм».                               | 1 |  |
| <b>16</b> | Круговая тренировка. Игра «Третий лишний».                                      | 1 |  |
| <b>17</b> | Техника выполнения кувырка назад. Коми национальная игра «Прыжки через нарты».  | 1 |  |
| <b>18</b> | Кувырок назад. Игра «Бездомный заяц».   | 1 |  |
| <b>19</b> | Техника выполнения стойки на голове. Игра «Колдунчики».                         | 1 |  |
| <b>20</b> | Упражнения для  | 1 |  |

|           |   |   |  |  |
|-----------|---|---|--|--|
|           | развития координации движений.<br>Игра «Вызов номеров».                       |   |  |  |
| <b>21</b> | Техника выполнения стойки на руках.<br>Игра «Два мороза».                     | 1 |  |  |
| <b>22</b> | Упражнения для развития ловкости.<br>Игра «Воробьи и вороны».                 | 1 |  |  |
| <b>23</b> | Комбинация физических упражнений по акробатике.                               | 1 |  |  |
| <b>24</b> | Прыжки на скакалке в движении.<br>Игра «Горячая линия».                       | 1 |  |  |
| <b>25</b> | Прыжки на скакалке в тройках, пятерках.                                       | 1 |  |  |
| <b>26</b> | Упражнения на гимнастическом бревне.<br>Игра «Ловишки с мешочками на голове». | 1 |  |  |
| <b>27</b> | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.<br>Игра «Петушиные бои».        | 1 |  |  |
| <b>28</b> | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.<br>Игра «Медведь и пчелы».    | 1 |  |  |
| <b>29</b> | Лазанье по канату в три приема.<br>Коми национальная игра «Пышйы».            | 1 |  |  |
| <b>30</b> | Тестирование вис на время.<br>Игра  | 1 |  |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | «Колдунчики».   |   |  |  |
| 31                                     | Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |  |  |
| 32                                     | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Два мороза». | 1 |  |  |
| 33                                     | Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелки».  | 1 |  |  |
| <b>Раздел: Подвижные игры – 2 часа</b> |   |   |  |  |
| 34                                     | Подвижная игра «По местам», «Снайперы».   | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической</li> </ul> |
| 35                                     | Подвижная игра «ЛАПТА»  | 1 |  |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   |  | проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).   |
| <b>Раздел: Плавание (теория) – 2 часа</b> |  |   |  |  |
| <b>36</b>                                 | Плавание жизненно важное умение.<br>Дыхательные упражнения в воде. | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической</li> </ul> |
| <b>37</b>                                 | Упражнения для держания на воде.<br>Способы плавания.              | 1 |  |  |

|   |  |   |          |  |
|---|--|---|----------|--|
|   |  |   |          | проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).   |
| <b>Раздел: Легкая атлетика – 26 часов</b> |  |   |          |  |
| <b>38</b>                                 | Старт, финиш. Ускорения.   | 1 | <b>8</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической</li> </ul> |
| <b>39,40</b>                              | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Вызов».                       | 2 |          |  |
| <b>41</b>                                 | Техника челночного бега. Игра «Вызов».   | 1 |          |  |
| <b>42,43</b>                              | Тестирование челночного бега 3*10 м. Игра «Воробьи и вороны».                    | 2 |          |  |
| <b>44,45</b>                              | Бег на 1000 м. Игра «Колдунчики».  | 2 |          |  |
| <b>46</b>                                 | Подвижные игры для развития выносливости.  | 1 |          |  |
| <b>47</b>                                 | Способы метания малого мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | 1 |          |  |
| <b>48</b>                                 | Тестирование метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы».                  | 1 |          |  |
| <b>49</b>                                 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Удочка».   | 1 |          |  |
| <b>50</b>                                 | Прыжки в длину с разбега на  | 1 |          |  |



|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | результат.<br>Игра «Прыгуны».   |   |  | проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| 51 | Эстафеты для развития скоростно - силовых качеств.  | 1 |  |  |
| 52 | Тестирование прыжка в длину с места.<br>Игра «Волк во рву».   | 1 |  |  |
| 53 | Бег на 2 минуты.<br>Игра «Горячая линия».   | 1 |  |  |
| 54 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»<br>Коми национальная игра «Метание хорья на тынзея». | 1 |  |  |
| 55 | Броски набивного мяча правой рукой и левой рукой.<br>Игра «Утки охотники».                                | 1 |  |  |
| 56 | Круговая тренировка. Игра «Перестрелки».  | 1 |  |  |
| 57 | Полоса препятствий.   | 1 |  |  |
| 58 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».<br>Игра «Снайперы».                           | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту с разбега 5-6 м способом «перешагивания».<br>Игра «Салки с домиками».                     | 1 |  |  |
| 60 | Бег 2 минуты.<br>Игра «Часики».   | 1 |  |  |
| 61 | Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Часики».   | 1 |  |  |
| 62 | Бег на 1000 м.<br>Игра «Вызов».   | 1 |  |  |
| 63 | Тестирование  | 1 |  |  |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|   | метание малого мяча на дальность.<br>Игра «Змейка».                                  |   |  |   |
| <b>Раздел: Подвижные игры с основами баскетбола – 6 часов</b> |  |   |  |   |
| <b>64</b>   | Стойки и перемещения.<br>Игра «Догони свою пару».                                    | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в</li> </ul> |
| <b>65</b>   | Ведение мяча на месте и в движении.<br>Игра «Салки с ведением».                      | 1 |  |   |
| <b>66</b>   | Передача и ловля мяча в парах.<br>Игра «Мяч капитану».                               | 1 |  |   |
| <b>67</b>   | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо.<br>Игра « Сумей удержать». | 1 |  |   |
| <b>68</b>   | Знакомство с баскетболом.  | 1 |  |   |
| <b>69</b>   | Спортивная игра «Баскетбол».   | 1 |  |   |

|   |  |   |          |   |
|---|--|---|----------|---|
|   |  |   |          | конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).   |
| <b>Раздел: Лыжная подготовка – 19 часов</b> |  |   |          |   |
| <b>70</b>                                   | Попеременный двухшажный ход на лыжах без лыжных палок. Игра «Накаты».                                | 1 | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки</li> </ul> |
| <b>71</b>                                   | Попеременный двухшажный ход на лыжах с лыжными палками. Игра «Пятнашки».                             | 1 |          |   |
| <b>72</b>                                   | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.   | 1 |          |   |
| <b>73</b>                                   | Прохождение дистанции 1 км. Игра «Быстрый лыжник».   | 1 |          |   |
| <b>74</b>                                   | Техника одновременного двухшажного хода на лыжах .   | 1 |          |   |
| <b>75</b>                                   | Одновременный двухшажный ход на лыжах . Игра «Салки маршем».   | 1 |          |   |
| <b>76</b>                                   | Техника перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход на лыжах.          | 1 |          |   |
| <b>77</b>                                   | Чередование одновременного двухшажного хода и попеременного двухшажного хода на лыжах. Игра «Метла». | 1 |          |   |
| <b>78</b>                                   | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в низкой стойке на лыжах.                          | 1 |          |   |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| 79   | Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах.                                     | 1 |  | зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).  |
| 80   | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» .<br>Игра «Попробуй схватить».     | 1 |  |  |
| 81   | Подвижная игра «Накаты» «За мной».   | 1 |  |  |
| 82   | Эстафета на лыжах 4*200м.  | 1 |  |  |
| 83   | Прохождение дистанции 1км на лыжах попеременным двухшажным ходом.          | 1 |  |  |
| 84   | Спуск на лыжах со склона в основной стойке.<br>Игра «Кто дальше скатится». | 1 |  |  |
| 85   | Соревнование на лыжах.   | 1 |  |  |
| 86   | Прохождение дистанции на лыжах с ускорениями<br>Игра «Круговая лапта».     | 1 |  |  |
| 87   | Эстафеты на лыжах.   | 1 |  |  |
| 88   | Контрольный урок по лыжной подготовке.                                     | 1 |  |  |
| <b>Раздел: Подвижные игры на лыжах –2 часа</b> |  |   |  |  |
| 89   | Подвижная игра «Быстрый лыжник».   | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые</li> </ul> |
| 90   | Подвижная игра «Круговая лапта».   | 1 |  |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   |  | <p>нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>Раздел: Подвижные игры с основами волейбола – 4 часа</b> |  |   |  |  |
| <b>91</b>   | Передача и ловля мяча в парах. Игра «11 передач».                    | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать</li> </ul>   |
| <b>92</b>   | Передача мяча через волейбольную сетку. Игра «Вышибалы через сетку». | 1 |  |  |
| <b>93</b>   | Передача мяча через волейбольную сетку на точность. Спортивная игра  | 1 |  |  |

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   | «Пионербол».  |   |  | на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;   |
| 94  | Игра «Пионербол».                                   | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>Раздел: Подвижные игры с основами спортивных игр – 8 часов</b> |   |   |  |   |
| 95  | Футбольные упражнения. Игра «Гонка мяча по кругу».  | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение</li> </ul>  |
| 96  | Футбольные упражнения в парах. Игра «Пустое место». | 1 |  |   |
| 97  | Спортивная игра «Футбол».                           | 1 |  |   |
| 98  | Спортивная игра «Баскетбол».                        | 1 |  |   |
| 99  | Подвижная игра                                      | 1 |  |   |

|               |   |            |           |  |
|---------------|---|------------|-----------|--|
|               | «Колдунчики»,<br>«Снайпер».                     |            |           | <p>обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| <b>100</b>    | Подвижные игра<br>«Ловишка»,<br>«Антивышибалы». | 1          |           |  |
| <b>101</b>    | Веселые старты.                                 | 1          |           |  |
| <b>102</b>    | Соревнование по футболу.                        | 1          |           |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>102</b> | <b>17</b> |  |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| <b>№</b>   | <b>Раздел, темы</b>                  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Кол-во контрольных уроков по разделу</b> | <b>Ключевые воспитательные моменты</b>  |
|------------|--------------------------------------|---------------------|---|---|
| <b>1-2</b> | <b>Знания о физической культуре.</b> | <b>2</b>            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих</li> </ul> |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
|     |  |   |  | <p>позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих сайтов, онлайн-уроков;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> </ul> |
| 3-4 | <b>Способы физкультурной деятельности.</b> | 2 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности через использование программ-тренажеров, мультимедийных презентаций, обучающих</li> </ul>  |



|  |   |   |          |  |
|--|---|---|----------|--|
|  |   |   |          | сайтов, онлайн-уроков;<br>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;   |
| <b>Физическое совершенствование</b><br><b>Раздел: Легкая атлетика – 24 часов</b> |   |   |          |  |
| <b>5</b>   | Л/а полоса препятствий, специально - беговые упражнения. Высокий и низкий старт.            | 1 | <b>9</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного</li> </ul> |
| <b>6</b>   | Передача эстафетной палочки, круговая эстафета.   | 1 |          |  |
| <b>7</b>   | Совершенствование высокого старта. Бег на короткие дистанции. Контроль 30м.                 | 1 |          |  |
| <b>8</b>   | Бег с изменением темпа, совершенствование высокого старта, подвижные игры с элементами л/а. | 1 |          |  |
| <b>9</b>   | Тестирование физической подготовленности в рамках президентских состязаний.                 | 1 |          |  |
| <b>10</b>  | Контроль бега 200м.   | 1 |          |  |
| <b>11</b>  | Контроль бега 60м и высокого старта. Совершенствование метания мяча.                        | 1 |          |  |
| <b>12</b>  | Эстафета 4*100  | 1 |          |  |
| <b>13,14</b>   | Контроль бега 1000м.  | 2 |          |  |
| <b>15</b>  | Тестирование в  | 1 |          |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   | рамках ГТО   |   |  | решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| 16  | Контроль прыжка в высоту способом перешагивание.                             | 1 |  |  |
| 17  | Бег на выносливость.<br>Совершенствование метания мяча на точность.          | 1 |  |  |
| 18  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  |  |
| 19  | Бег на выносливость 1500 м.<br>Совершенствование прыжка в длину с разбега    | 1 |  |  |
| 20  | Контроль бега 1500 м. без учета времени.                                     | 1 |  |  |
| 21  | Совершенствование беговых упражнений.<br>Метание мяча на дальность.          | 1 |  |  |
| 22  | Контроль метания мяча на дальность.<br>Разучивание прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 23  | Контроль метания мяча на дальность.  | 1 |  |  |
| 24  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики.                                 | 1 |  |  |
| 25  | Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание.                    | 1 |  |  |
| 26  | Контроль прыжка в высоту способом перешагивание.                             | 1 |  |  |
| 27  | Тестирование физической подготовленности в рамках промежуточной аттестации.  | 1 |  |  |
| 28  | Легкоатлетическая круговая эстафета.   | 1 |  |  |
| <b>Раздел: Спортивные игры – 15 часов</b> |  |   |  |  |

|                                    |   |   |          |   |
|------------------------------------|---|---|----------|---|
| 29                                 | Разучивание ведения б/б мяча бегом.                                     | 1 | <b>2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| 30                                 | ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча бегом.                 | 1 |          |   |
| 31                                 | Совершенствование прыжка в длину с места. Эстафеты с б/б мячом.         | 1 |          |   |
| 32                                 | Совершенствование ранее изученных элементов б/б.                        | 1 |          |   |
| 33                                 | Совершенствование ведения мяча, передача мяча в парах.                  | 1 |          |   |
| 34                                 | Контроль прыжка в длину с места, ведения мяча шагом.                    | 1 |          |   |
| 35                                 | Контроль ведения мяча бегом. Совершенствование передач. Мини баскетбол. | 1 |          |   |
| 36                                 | ОРУ с мячами. Разучивание передач мяча с отскоком от пола.              | 1 |          |   |
| 37                                 | Совершенствование ведения и передач мяча.                               | 1 |          |   |
| 38                                 | Эстафеты с б/б мячом. Мини баскетбол.                                   | 1 |          |   |
| 39                                 | Совершенствование элементов б/б.  | 1 |          |   |
| 40                                 | Комбинация из изученных б/б элементов.                                  | 1 |          |   |
| 41                                 | Мини баскетбол. Эстафеты в рамках ГТО.                                  | 1 |          |   |
| 42                                 | Игра «Мяч капитану».  | 1 |          |   |
| 43                                 | Компьютерные подвижные игры.  | 1 |          |   |
| <b>Раздел: Гимнастика – 21 час</b> |   |   |          |   |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 44 | Инструктаж по ТБ, круговая тренировка.   | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).</li> </ul> |
| 45 | Совершенствование строевых упражнений, кувырка вперёд.                                 | 1 |   |   |
| 46 | Разучивание стойки на лопатках перекатом назад.  | 1 |   |   |
| 47 | Комплекс упражнений на гибкость, совершенствование стойки на лопатках перекатом назад. | 1 |   |   |
| 48 | Разучивание « мост» из положения стоя.   | 1 |   |   |
| 49 | Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой, совершенствование акробатических упражнений.   | 1 |   |   |
| 50 | Разучив акробатической комбинации.   | 1 |   |   |
| 51 | Эстафеты с гимнастической скакалкой, совершенствование акробатической комбинации.      | 1 |   |   |
| 52 | Комплекс ОРУ на гибкость. Контроль акробатической комбинации.                          | 1 |   |   |
| 53 | Совершенствование упражнений на бревне. Прыжки на скакалке парами.                     | 1 |   |   |
| 54 | Гимнаст полоса препятствий. Прыжки на скакалке парами, тройками.                       | 1 |   |   |
| 55 | ОРУ с набивными мячами, совершенствование упражнений на бревне,                        | 1 |   |   |

|   |  |   |          |  |
|---|--|---|----------|--|
|   | гимнастическая полоса препятствий.   |   |          |  |
| <b>56</b>                                   | Разучивание учебной комбинации на бревне.  | 1 |          |  |
| <b>57</b>                                   | Разучивание лазания по канату в 3 приёма, совершенствование упражнений на бревне.                        | 1 |          |  |
| <b>58</b>                                   | ОРУ с набивными мячами, разучивание опорный прыжок – вскок в упор стоя на коленях.                       | 1 |          |  |
| <b>59</b>                                   | Разучивание виса на согнутых руках (перекладине), совершенствование, опорного прыжка, лазание по канату. | 1 |          |  |
| <b>60</b>                                   | ОРУ в парах, контроль лазания по канату. Контроль учебной комбинации на бревне.                          | 1 |          |  |
| <b>61</b>                                   | ОРУ на гимнаст скамейке. Совершенствование виса на согнутых руках (перекладине).                         | 1 |          |  |
| <b>62</b>                                   | Круговая тренировка Игра «Третий лишний».  | 1 |          |  |
| <b>63</b>                                   | Эстафеты с гимнастической скакалкой, контроль опорного прыжка.   | 1 |          |  |
| <b>64</b>                                   | Гимнастическая полоса препятствий, коми национальные игры  | 1 |          |  |
| <b>Раздел: Лыжная подготовка – 30 часов</b> |  |   |          |  |
| <b>65</b>                                   | Инструктаж по ТБ. Температурный режим занятий,   | 1 | <b>8</b> | • установление доверительных отношений между |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | форма одежды на уроках лыжной подготовки.   |   | учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;<br>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;<br>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| 66 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, строевых упражнений с лыжами.                           | 1 |  |
| 67 | Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах<br>Игра «Быстрый лыжник»                      | 1 |  |
| 68 | Лыжная гонка 1000м.   | 1 |  |
| 69 | Совершенствование одновременного одношажного хода.  | 1 |  |
| 70 | Прохождение дистанции 2.5 км<br>Игра «Салки маршем».  | 1 |  |
| 71 | Контроль одновременного одношажного хода, совершенствование одновременного двухшажного хода.              | 1 |  |
| 72 | Чередование двухшажного хода на лыжах и одновременного двухшажного хода на лыжах.<br>Игра «Гонки тройки». | 1 |  |
| 73 | Прохождение дистанции 2,5км.  | 1 |  |
| 74 | Подвижные игры на лыжах.  | 1 |  |
| 75 | Контроль одновременного двухшажного хода.<br>«Быстрый лыжник»,<br>«Гонка с форой».                        | 1 |  |
| 76 | Чередование лыжных ходов при прохождении учебной дистанции.   | 1 |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | Эстафеты на лыжах.   |   |  |  |
| 77 | Подъем «елочкой»,<br>спуск под уклон в<br>основной стойке на<br>лыжах.<br>Игра «Защита горы» | 1 |  |  |
| 78 | Прохождение<br>дистанции 2,5км.  | 1 |  |  |
| 79 | Контроль<br>дистанции 2,5км.   | 1 |  |  |
| 80 | Эстафеты на лыжах.   | 1 |  |  |
| 81 | Лыжная гонка 1км.  | 1 |  |  |
| 82 | Совершенствование<br>подъем «елочкой»,<br>спуска со склона в<br>основной стойке.             | 1 |  |  |
| 83 | Разучив подъёма на<br>склон<br>попеременным<br>двухшажный<br>ходом.                          | 1 |  |  |
| 84 | Эстафеты на<br>склоне.   | 1 |  |  |
| 85 | Контроль спуска со<br>склона в основной<br>стойке, торможение<br>плугом.                     | 1 |  |  |
| 86 | Разучив<br>преодоления ворот<br>при спуске,<br>совершенствование<br>торможения<br>плугом.    | 1 |  |  |
| 87 | Контроль<br>торможения<br>плугом.  | 1 |  |  |
| 88 | Разучив поворота<br>полуплугом.  | 1 |  |  |
| 89 | Контроль<br>преодоления ворот<br>при спуске,<br>совершенствование<br>поворота<br>полуплугом. | 1 |  |  |
| 90 | Футбол на снегу.   | 1 |  |  |
| 91 | Контроль поворота<br>полуплугом,<br>Лыжная гонка 1км.  | 1 |  |  |
| 92 | Лыжная круговая<br>эстафета.   | 1 |  |  |
| 93 | Эстафеты на снегу<br>без лыж.  | 1 |  |  |

|                                  |  |   |  |   |
|----------------------------------|--|---|--|---|
| 94                               | Контрольный урок по лыжной подготовке.                         | 1 |  |   |
| <b>Раздел: Волейбол -6 часов</b> |  |   |  |   |
| 95                               | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой. | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в</li> </ul> |
| 96                               | Совершенствование приема мяча в парах; в движении.             | 1 |  |   |
| 97                               | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах    | 1 |  |   |
| 98                               | Совершенствование приема мяча снизу в парах                    | 1 |  |   |
| 99                               | Подача мяча  | 1 |  |   |
| 100                              | Эстафеты с элементами волейбола                                | 1 |  |   |



|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   |   |   |  | конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).   |
| <b>Раздел: Плавание (теория) – 2 часа</b> |   |   |  |   |
| <b>101</b>                                | Плавание жизненно важное умение. Правила поведения в бассейне и на воде. Спортсмены пловцы. | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся, самостоятельный выбор разноуровневых заданий;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки</li> </ul> |
| <b>102</b>                                | Техника выполнения кроля на груди и на спине.   | 1 |  |   |

|               |  |            |           |   |
|---------------|--|------------|-----------|---|
|               |  |            |           | зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях). |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>102</b> | <b>21</b> |   |