

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. Г.В.Кравченко»
г. Вуктыл**

Рассмотрено на МО учителей
начальных классов
14 мая 2012 г.

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

1 - 4 классы

Составлена на основе примерной программы

В. И.Лях «Физическая культура»

(Ф.И.О. учителя (преподавателя), ШМО составившего рабочую учебную программу)

Татьянина И.В., Романовская Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3 – 5
Основное содержание программы по физической культуре.....	5 – 6
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по физической культуре	6 – 13
Тематический план	13 – 15
Поурочное содержание программы.....	16 – 58
Материально-техническое обеспечение.....	59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе примерной программы общеобразовательных учреждений «Школа России». Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М., Просвещение, 2011 год. В начальной школе изучение предмета «Физическая культура» имеет особое значение в физическом развитии младшего школьника, направленное на укрепление его здоровья. Специфика предмета имеет интегрированный характер, соединяя в себе природоведческие, исторические, и другие знания, которые дают обучающимся возможность бережно относиться к своему здоровью, и здоровому образу жизни и применению полученных знаний на практике.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы в объеме 3 часа в неделю – в первых классах - 99 часов, во вторых- четвертых классах - по 102 ч ежегодно. Для реализации этнокультурного компонента используется 10% объема учебной нагрузки по предмету «Физическая культура».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основное содержание программы

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения и проведения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерение своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно - двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения

физических упражнений (по скорости и темпу во время выполнения физических упражнений, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненноважные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки различными способами и из различных исходных положений, с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики:

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу, колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (назад, вперед), прыжковых упражнений (стоя на месте, с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных общеразвивающих беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой перекладине), состоящей из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом « перешагивания». Прыжки в длину с места и способом « согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30, 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки

Передвижение ступающим и попеременным двушажным ходом. Повороты способом « переступания» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом « лесенка». Торможение палками, падение. Спуски в основной, низкой стойке и способом « плуг».

Подвижные игры с элементами спортивных игр, коми национальные игры.

Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, координации, быстроты) и психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, четкости и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучающихся в 1 классе являются формирование следующих умений:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами изучения курса « Физическая культура» в 1 классе являются формирование следующих универсальных предметных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Коммуникативные УУД:

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять разные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметными результатами изучения курса «Физической культуры» в 1 классе являются формирование следующих умений.

1-й уровень (базовый уровень)

Обучающиеся должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и

формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

2- уровень (уровень программы)

Обучающиеся должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - выполнения утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоление безопасным способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностными результатами изучения предметно – методического курса « Физическая культура» во 2 классе является формирование следующих умений:

- самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы).
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса « Физическая культура» во 2 классе являются формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Коммуникативные УУД:

- вступать в беседу на уроке и в жизни.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса « Физической культуры» во 2 классе являются формирование следующих умений.

1-й уровень (базовый уровень)

Обучающиеся должны знать:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

2-й уровень (уровень программы)

Обучающиеся должны уметь:

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

Метапредметными результатами изучения курса « Физическая культура» в 3-4 классах являются формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Коммуникативные УУД:

- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной практике.

Предметными результатами изучения курса « Физическая культура» в 3 –м классе является формирование следующих умений.

1 уровень (базовый уровень)

Обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

2 уровень(уровень программы)

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Предметными результатами изучения курса « Физическая культура» в 4 – м классе являются формирование следующих умений.

1 уровень (базовый уровень)

Обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

2 уровень (уровень программы)

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятиями физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

Таким образом выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, выполнять передвижения на лыжах.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Устный контроль (устный опрос):

отметка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, использует примеры из своего опыта;

отметка «4» если, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе;

отметка «3» ставится, если отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике;
отметка «2» ставится за неполное изложение учебного материала, существенные и не исправленные учеником ошибки.

Практический контроль:

Владение обучающимися техникой выполнений двигательных действий (практические знания и умения).

отметка «5» - - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и точно;

отметка «4» - - двигательное действие выполнено в основном правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность движения;

отметка «3» - - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

отметка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, неправильно, нечётко.

Проверка уровня физической подготовленности (практические знания и умения), согласно установленным требованиям уровня физического развития обучающегося в соответствии с его возрастом.

Отметки «5», «4», «3», ставятся за выполнение нормативов комплексной программы и тестов физической подготовки, с учётом сдвигов показателей в сторону увеличения за определённый отрезок времени. Во всех остальных случаях ставиться отметка «2».

Проверка умения обучающегося осуществлять и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью.

отметка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

отметка «4» ставится, если имеются небольшие ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

отметка «3» если допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

отметка «2» ставится, если обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучение в 1-м классе – безотметочное, проводится только качественная оценка умений обучающихся.

Устный контроль (устный опрос):

«Успевает» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, используя примеры из своего опыта; содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе, отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике;

«Не успевает» - за неполное изложение учебного материала, существенные и не исправленные учеником ошибки.

Практический контроль:

Проверка владения обучающимися техникой выполнении двигательных действий (практические знания и умения).

«Успевает» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и точно, или допущены некоторые ошибки

«Не успевает» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, неправильно, нечётко.

Проверка уровня физической подготовленности (практические знания и умения), согласно установленным требованиям уровня физического развития обучающегося в соответствии с его возрастом.

«Успевает» - нормативы комплексной программы и тестов физической подготовки выполнены с учётом сдвигов показателей в сторону увеличения за определённый отрезок времени, в соответствии с возрастными критериями.

«Не успевает» - нормативы комплексной программы и тестов физической подготовки не выполнены.

Проверка умения обучающегося осуществлять и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью.

«Успевает» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

«Не успевает» - обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Тематический план

№	Тема	Количество часов по классам			
		1	2	3	4
1	Легкоатлетические упражнения	20	20	22	22
2	Гимнастические упражнения	20	20	22	22
3	Подвижные игры	26	26	20	20
4	Льжные гонки	13	16	20	20
5	Подвижные игры народов Коми	20	20	18	18
6	Теоретические знания	В процессе учебной деятельности			
7	Всего	99	102	102	102

Этнокультурный компонент в курсе физической культуры

1класс

1. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
2. . Подвижные игры «Пахари и жнецы»
3. Подвижные игра «Тополек»
4. Подвижные игра «Тополек»
5. Подвижные игра «Снайперы».
6. Подвижные игра «Снайперы».
7. Подвижные игры «Ручеек».
8. Подвижные игры «Ручеек».
9. Подвижные игры «Заяц без логова»
10. Подвижные игры «Заяц без логова»

11. Подвижные игры «Стой, олень!»
12. Подвижные игры «Ловля оленей»
13. Подвижные игры «Ловля оленей»
14. Подвижные игры «Горелки»
15. Подвижные игры «Горелки»
16. Подвижные игры «Салки»
17. Подвижные игры «Салки»
18. Подвижные игры «Заяц и капуста»
19. Подвижные игры «Снайперы»

2 класс

1. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
2. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
3. Подвижные игра «Тополек»
4. Подвижные игра «Тополек»
5. Подвижные игра «Снайперы».
6. Подвижные игра «Ручеёк».
7. Подвижные игры «Ручеёк».
8. Подвижные игры «Заяц без логова»
9. Подвижные игры «Стой, олень!»
10. Подвижные игры «Горелки»
11. Подвижные игры «Горелки»
12. Подвижные игры «Заяц без логова»
13. Подвижные игры «Заяц без логова»
14. Подвижные игры «Салки»
15. Подвижные игры «Салки»
16. Подвижные игры «Заяц и капуста»
17. Подвижные игры «Снайперы»

3 класс

1. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
2. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
3. Подвижные игра «Тополек»
4. Подвижные игра «Тополек»
5. Подвижные игры «Снайперы»
6. Подвижные игры «Снайперы»
7. Подвижные игра «Ручеёк».
8. Подвижные игра «Ручеёк».
9. Подвижные игры «Заяц без логова»
10. Подвижные игры «Заяц без логова»
11. Подвижные игры «Стой, олень!»
12. Подвижные игры «Горелки»
13. Подвижные игры «Ловля оленей»
14. Подвижные игры «Салки»

15. Подвижные игры «Заяц и капуста»
16. Подвижные игры «Снайперы»

4 класс

1. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
2. Подвижные игры «Пахари и жнецы».
3. Подвижные игра «Тополек»
4. Подвижные игра «Тополек»
5. Подвижные игры «Снайперы»
6. Подвижные игры «Снайперы»
7. Подвижные игра «Ручеёк».
8. Подвижные игра «Ручеёк».
9. Подвижные игры «Заяц без логова»
10. Подвижные игры «Заяц без логова»
11. Подвижные игры «Стой, олень!»
12. Подвижные игры «Стой, олень!»
13. Подвижные игры «Горелки»
14. Подвижные игры «Ловля оленей»
15. Подвижные игры «Салки»
16. Подвижные игры «Заяц и капуста»
17. Подвижные игры «Снайперы»

Поурочное содержание программы

1 класс (99ч)

№ урока	Поурочное содержание программы	Характеристика деятельности учащихся
Легкоатлетические упражнения (16 часов)		
1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов.
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийских игр. Сочетание различных видов ходьбы, преодолением препятствий.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их название.
4	Идеалы и символика Олимпийских игр. Освоение навыков бега. Обычный бег с изменением направления движения.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Освоение навыков бега. Обычный бег чередованием с ходьбой до 150 м.	Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
6	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
7	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Совершенствование бега. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
9	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. «Круговая эстафета». Бег с ускорением.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
10	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте с поворотом	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

	до 90°.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
11	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Освоение навыков прыжка через набивные мячи, веревочку.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
12	Выполнение закаливающих процедур. Прыжки в высоту с 4-5 шагов с разбега. Многоразовые прыжки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
13	Использование естественных сил природы для укрепления здоровья. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
14	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Игры с прыжками с использованием скакалки. Преодоление естественных препятствий.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Овладение навыками метания малого мяча.	
16	Роль и значение занятий физической культурой. Метание на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.	
Гимнастические упражнения (6 часов)		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости		
17	Строение тела, основные формы движений. Название снарядов и гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий.	Усваивают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
18	Строение тела, основные формы движений. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.
19	Упражнения на улучшение осанки. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами до 1 кг.	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
20	Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Общеразвивающие упражнения с обручами.	Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
21	Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. Освоение акробатических упражнений. Группировки, перекаты в группировке.	Объясняют название и назначение гимнастических снаряды, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
22	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений.	Описывают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывают состав и содержание общеразвивающих

	Освоение акробатических упражнений. Кувырок в сторону, перекат вперёд.	упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Подвижные игры народов Коми (5 часов)		
23	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Подвижные игры «Пахари и жнецы»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.
24	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игры «Пахари и жнецы»	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
25	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игра «Тополек»	Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.
26	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игра «Тополек»	Дают ответы на вопросы к рисункам.
27	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Подвижные игра «Снайперы».	Анализируют ответы своих сверстников. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катанием на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастические упражнения (15 часов)		
28	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Гимнастические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
29	Правила личной гигиены. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		
30	Правила личной гигиены. Лазание по гимнастической стенке и	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.

	канату.	Дают ответы на вопросы к рисункам.
31	Правила личной гигиены. Освоение навыка лазания по наклонной скамейке. Подтягивание по горизонтальной скамейке.	Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
32	Правила личной гигиены. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Описывают технику в лазанье и перелезании, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.
33	Правила личной гигиены. Перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.	Оказывают помощь своим сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
34	Игра «Проверь себя». Перелезание через гимнастического коня.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Развитие навыков равновесия.		
35	Укрепление здоровья средствами закаливания. Стойка на носках, упражнение на равновесие, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
36	Укрепление здоровья средствами закаливания. Стойка на двух ногах с закрытыми глазами; на бревне.	Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».
37	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Анализируют ответы своих сверстников. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику, выявляют ошибки.
Освоение танцевальных упражнений, развитие координационных способностей.		
38	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Освоение танцевальных упражнений. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
39	Центральная нервная система. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи.	Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему Описывают технику танцевальных упражнений и составляют

40	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу.	комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
41	Положительные и отрицательные эмоции. Размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо, налево. Перестроение.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды.
42	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, акробатические упражнения	Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры коми народа (6 часов)		
43	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Подвижные игры «Снайперы»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
44	Рекомендации как беречь нервную систему. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ручеек».	Получают представление о работе органов дыхания. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека.
45	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ручеек»	Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после приема пищи.
46	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Подвижные игры «Заяц без логова»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
47	Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Заяц без логова»	Используют подвижные игры для активного отдыха.
48	Работа органов пищеварения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Стой, олень!»	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Подвижные игры (10 часов)		
49	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы органов кишечника. Названия и правила игр,	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с

	правила поведения и безопасности.	пищей.
50	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Подвижные игры «К своим флажкам».	Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
51	Рекомендации по правильному усвоению пищи. Подвижная игра на закрепление и совершенствование навыка бега «Два мороза».	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов.
52	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Подвижные игры «Пятнашки».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
53	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Прыгающие воробьи»	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
54	Режим дня, его содержание и правила планирования. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Дают ответы на вопросы к рисункам.
55	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность организма. Подвижная игра «Лисы и куры».	Анализируют ответы своих сверстников.
56	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность организма. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
57	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Подвижная игра «Точный расчет»	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
58	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Подвижная игра «Метко в цель».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Лыжные гонки (16 часов)		
59	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переносах, их значения для активного отдыха. Переноска и надевание лыж.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переносах, их значения для укрепления здоровья. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		Соблюдают правила безопасности.
		Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня с помощью тестового задания «Проверь себя».
		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в

61	Повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	<p>зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Описывают технику передвижений на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>
62	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	
63	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Повороты переступанием.	
64	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Повороты переступанием.	
65	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Подъемы и спуски с небольших склонов.	
66	Игра «Проверь себя» на усвоение к требованию одежды и обуви для занятий физическими упражнениями. Подъемы и спуски с небольших склонов.	
67	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Передвижения на лыжах до 1 км.	
68	Физическая готовность и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Передвижения на лыжах до 1 км.	
69	Физическая готовность и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.	
70	Физическая готовность и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.	
71	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
Подвижные игры коми народа (4 часа)		
72	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки,	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и

	плеча и силы мышц. Подвижная игра «Горелки»	<p>контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
73	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижная игра «Горелки»	
74	Приемы измерения пульса. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ловля оленей»	
75	Приемы измерения пульса. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ловля оленей»	
Легкоатлетические упражнения (4 часа)		
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
76	Приемы измерения пульса. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
77	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками вперед- вверх.	
78	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин).	
79	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Соревнования на короткие дистанции.	
Подвижные игры (16 часов)		
80	Тестирование физических способностей: скоростных,	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и

	координационных, силовых, выносливости, гибкости. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах.	контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
81	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Ловля и передача мяча в движении.	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.
82	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
83	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Ведение мяча в движении по прямой.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно- оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
84	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	Выполняют контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).
85	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Мяч водящему».	Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
86	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. Подвижные игры «У кого меньше мячей».	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
87	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Школа мячей», «Мяч в корзину».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
88	Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Подвижная игра «Попади в обруч».	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
89	Подведение итогов игры. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
90	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Подвижная игра «Перестрелка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		Соблюдают правила безопасности.
		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
		Используют подвижные игры для активного отдыха.

91	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
92	Приемы измерения пульса. Подвижная игра «Мини-гандбол».	
93	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Варианты игры в футбол.	
94	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Мини-волейбол.	
95	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча.	
Подвижные игры народов коми (4 часа)		
96	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Подвижная игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
97	Приспособления для развития силы, ловкости, выносливости, координационных способностей. Подвижная игра «Салки».	Используют подвижные игры для активного отдыха.
98	Приспособления для развития силы, ловкости, выносливости, координационных способностей. Подвижная игра «Заяц и капуста»	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
99	Приспособления для развития силы, ловкости, выносливости, координационных способностей. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижная игра «Снайперы».	

2 класс (102ч)

№ урока	Поурочное содержание программы	Характеристика деятельности учащихся
Легкоатлетические упражнения (16 часов)		
1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p>
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских	Называют известных российских и зарубежных чемпионов.

	игр. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их название.
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийских игр. Сочетание различных видов ходьбы, преодолением препятствий.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Идеалы и символика Олимпийских игр. Освоение навыков бега. Обычный бег с изменением направления движения.	Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе.
5	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Освоение навыков бега. Обычный бег чередованием с ходьбой до 150 м.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
6	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
7	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Совершенствование бега. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
9	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. «Круговая эстафета». Бег с ускорением.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
10	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте с поворотом до 90°.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
11	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Освоение навыков прыжка через набивные мячи, веревочку.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
12	Выполнение закаливающих процедур. Прыжки в высоту с 4-5 шагов с разбега. Многократные прыжки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
13	Использование естественных сил природы для укрепления здоровья. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
14	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Игры с	Описывают технику метательных упражнений, осваивают её

	прыжками с использованием скакалки. Преодоление естественных препятствий.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Овладение навыками метания малого мяча.	
16	Роль и значение занятий физической культурой. Метание на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.	
Гимнастические упражнения (6 часов)		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости		
17	Строение тела, основные формы движений. Название снарядов и гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий.	Усваивают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя». Объясняют название и назначение гимнастических снаряды, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
18	Строение тела, основные формы движений. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
19	Упражнения на улучшение осанки. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами до 1 кг.	
20	Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Общеразвивающие упражнения с обручами.	
21	Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. Освоение акробатических упражнений. Группировки, перекаты в группировке.	
22	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений. Освоение акробатических упражнений. Кувырок в сторону, перекат вперед.	
Подвижные игры народов Коми (5 часов)		
23	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Подвижные игры «Пахари и жнецы»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за
24	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игры «Пахари и жнецы»	
25	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игра «Тополек»	

26	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Подвижные игра «Тополек»	кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам.
27	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Подвижные игра «Снайперы».	Анализируют ответы своих сверстников. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катанием на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастические упражнения (15 часов)		
28	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Гимнастические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
29	Правила личной гигиены. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		
30	Правила личной гигиены. Лазание по гимнастической стенке и канату.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.
31	Правила личной гигиены. Освоение навыка лазания по наклонной скамейке. Подтягивание по горизонтальной скамейке.	Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
32	Правила личной гигиены. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Описывают технику в лазанье и перелезании, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.
33	Правила личной гигиены. Перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.	Оказывают помощь своим сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
34	Игра «Проверь себя». Перелезание через гимнастического коня.	

		Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Развитие навыков равновесия.		
35	Укрепление здоровья средствами закаливания. Стойка на носках, упражнение на равновесие, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
36	Укрепление здоровья средствами закаливания. Стойка на двух ногах с закрытыми глазами; на бревне.	Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».
37	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Анализируют ответы своих сверстников. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику, выявляют ошибки.
Освоение танцевальных упражнений, развитие координационных способностей.		
38	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Освоение танцевальных упражнений. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
39	Центральная нервная система. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи.	Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
40	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
41	Положительные и отрицательные эмоции. Размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо, налево. Перестроение.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды.
42	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, акробатические	Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа

	упражнения	разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Подвижные игры коми народа (6 часов)		
43	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Подвижные игры «Снайперы»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
44	Рекомендации как беречь нервную систему. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ручеек».	Получают представление о работе органов дыхания. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека.
45	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ручеек»	Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после приема пищи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Подвижные игры «Заяц без логова»	Используют подвижные игры для активного отдыха.
47	Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Заяц без логова»	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
48	Работа органов пищеварения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Стой, олень!»	
Подвижные игры (10 часов)		
49	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы органов кишечника. Названия и правила игр, правила поведения и безопасности.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.
50	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Подвижные игры «К своим флажкам».	Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов.
51	Рекомендации по правильному усвоению пищи. Подвижная игра на закрепление и совершенствование навыка бега «Два мороза».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
52	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Подвижные игры «Пятнашки».	

53	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Прыгающие воробьи»	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
54	Режим дня, его содержание и правила планирования. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
55	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность организма. Подвижная игра «Лисы и куры».	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
56	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность организма. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
57	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Подвижная игра «Точный расчет»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
58	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Подвижная игра «Метко в цель».	Соблюдают правила безопасности.
Лыжные гонки (16 часов)		
59	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переносках, их значения для активного отдыха. Переноска и надевание лыж.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
60	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переносках, их значения для укрепления здоровья. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня с помощью тестового задания «Проверь себя». Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
61	Повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
62	Повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Описывают технику передвижений на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.

63	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	<p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>	
64	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Повороты переступанием.		
65	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Повороты переступанием.		
66	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Повороты переступанием.		
67	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Подъемы и спуски с небольших склонов.		
68	Игра «Проверь себя» на усвоение к требованию одежды и обуви для занятий физическими упражнениями. Подъемы и спуски с небольших склонов.		
69	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Передвижения на лыжах до 1 км.		
70	Физическая готовность и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Передвижения на лыжах до 1 км.		
71	Физическая готовность и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.		
72	Физическая готовность и самочувствие в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.		
73	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Передвижение на лыжах до 1,5 км.		
74	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Передвижение на лыжах до 1,5 км.		
Подвижные игры коми народа (4 часа)			
75	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки,		Учатся правильно оценивать своё самочувствие и

	плеча и силы мышц. Подвижная игра «Горелки»	<p>контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
76	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижная игра «Горелки»	
77	Приемы измерения пульса. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ловля оленей»	
78	Приемы измерения пульса. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ловля оленей»	
Легкоатлетические упражнения (4 часа)		
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
79	Приемы измерения пульса. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
80	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками вперед- вверх.	
81	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин).	
82	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Соревнования на короткие дистанции.	
Подвижные игры (16 часов)		
83	Тестирование физических способностей: скоростных,	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и

	координационных, силовых, выносливости, гибкости. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах.	контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
84	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Ловля и передача мяча в движении.	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.
85	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
86	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Ведение мяча в движении по прямой.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно- оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
87	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	Выполняют контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).
88	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Мяч водящему».	Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
89	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. Подвижные игры «У кого меньше мячей».	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
90	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Школа мячей», «Мяч в корзину».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
91	Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Подвижная игра «Попади в обруч».	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
92	Подведение итогов игры. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
93	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Подвижная игра «Перестрелка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		Соблюдают правила безопасности.
		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
		Используют подвижные игры для активного отдыха.

94	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
95	Приемы измерения пульса. Подвижная игра «Мини-гандбол».	
96	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Варианты игры в футбол.	
97	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Мини-волейбол.Итоговая контрольная работа	
98	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча.	
Подвижные игры народов коми (4 часа)		
99	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Подвижная игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
100	Приспособления для развития силы, ловкости, выносливости, координационных способностей. Подвижная игра «Салки».	Используют подвижные игры для активного отдыха.
101	Приспособления для развития силы, ловкости, выносливости, координационных способностей. Подвижная игра « Заяц и капуста»	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
102	Приспособления для развития силы, ловкости, выносливости, координационных способностей. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижная игра «Снайперы».	

3 класс (102ч)

№ урока	Поурочное содержание программы	Характеристика деятельности учащихся
Легкоатлетические упражнения (16 часов)		
1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Техника безопасности на занятиях.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.	Называют известных российских и зарубежных чемпионов.

	элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов,	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
4	Идеалы и символика Олимпийских игр. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
5	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре.
6	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Освоение навыков бега приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
8	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Равномерный медленный бег до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
10	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11	Физическая культура как система регулярных занятий	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых

	физическими упражнениями. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорениями на расстояние от 20 до 30 м.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальных темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
12	Выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	
13	Выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	
14	Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см;	
15	Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); в длину с разбега (согнув ноги);	
16	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.	
Гимнастические упражнения (6 часов)		
17	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.	Усваивают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности.
18	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
19	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Значение напряжения и расслабления мышц, Личная гигиена, режим дня, закаливание.	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста « Проверь себя»

20	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Основные положение рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Описывают состав содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
21	Игра « Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
22	Работа сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
Подвижные игры коми народа (8 часов)		
23	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Пахари и жнецы»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катанием на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
24	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Пахари и жнецы»	
25	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Тополек»	
26	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Подвижная игра «Тополек»	
27	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Снайперы».	
28	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Подвижная игра «Снайперы».	
29	Правила личной гигиены. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ручеек».	
30	Правила личной гигиены. Подвижная игра «Ручеек».	
Гимнастические упражнения (16 часов)		

31	Правила личной гигиены. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
32	Правила личной гигиены. Кувырки вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Узнают правила проведения закаливающих процедур.
33	Правила личной гигиены. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
34	Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. «Мост» с помощью учителя и самостоятельно.	Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».
35	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
36	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему Получают представление о работе органов дыхания.
37	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.	Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее и полное)
38	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности.
39	Центральная нервная система. Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
41	Положительные и отрицательные эмоции. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках.	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
42	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
43	Рекомендации как беречь нервную систему. Русский медленный шаг, сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

	народных танцев.	Соблюдают правила безопасности
44	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Освоение строевых упражнений. перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом.	
45	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение их одной шеренги в три уступами.	
46	Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений.	
Подвижные игры народов коми (2 часа)		
47	Работа органов пищеварения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Заяц без логова».	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после приема пищи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
48	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы органов кишечника. Подвижные игры «Заяц без логова».	
Подвижные игры (10 часов)		
49	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Подвижная игра на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Пустое место»	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам.
50	Рекомендации по правильному усвоению пищи. Подвижная игра на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Белые медведи».	
51	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Подвижная игра на совершенствование	

	навыков бега, развитие скоростных способностей «Космонавты».	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
52	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей «Прыжки по полосам».	
53	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей «Волк во рву».	
54	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Подвижная игра «Удочка».	
55	Режим дня, его содержание и правила планирования. Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей «Удочка».	
56	Режим дня, его содержание и правила планирования. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры на материале баскетбола, гандбола.	
57	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность организма. Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	
58	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомление в условиях учебной и трудовой деятельности. Ведение мяча с изменением направления.	
Лыжные гонки 20 часов		
59	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для активного отдыха. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p>
60	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня с

	переменах, их значения для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	помощью тестового задания «Проверь себя» Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
61	Физические упражнения и подвижные игры, их значения для повышения умственной и физической работоспособности. Подъемы «лесенкой».	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
62	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Подъемы «лесенкой».	С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
63	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Спуски в высокой и низкой стойках.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
64	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
65	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
66	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе, при различных погодных условиях. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
67	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Попеременный двухшажный ход.	Используют бег на лыжах для активного отдыха.
68	Игра «Проверь себя» на усвоение к требованию одежды и обуви для занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход.	
69	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	
70	Понятие о физическом состоянии как уровне физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	

71	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	
72	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	
73	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	
74	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	
75	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
76	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
77	Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Прохождение дистанции до 2,5 км.	
78	Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Прохождение дистанции до 2,5 км.	
Легкоатлетические упражнения (6 часов)		
79	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.
80	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты

	метания.	сердечных сокращений.
81	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).
82	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания.	Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
83	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
84	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно- силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы физической культуры. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Подвижные игры 10 часов		
85	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.	<p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной</p>
86	Выполнение основных движений с различной скоростью на ограниченной площади опоры. Подвижные игры на материале волейбола.	
87	Выполнение основных движений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	
88	Выполнение основных движений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель».	
89	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	
90	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижная игра «Быстро и точно».	
91	Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижная игра «Снайперы».	
92	Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития. Игра с ведением мяча.	
93	Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
94	Понятия о физическом состоянии как уровне физической готовности и самочувствия в процессе умственной деятельности. Комплексное развитие координационных и кондиционных	

	способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные игры коми народа (8 часов)		
95	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Развитие выносливости. Подвижная игра «Стой олень»	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных занятий.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p> <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
96	Приемы измерения пульса . Развитие выносливости. Подвижная игра «Стой олень»	
97	Итоговая контрольная работа. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Развитие выносливости. Подвижные игры «Горелки»,	
98	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Развитие выносливости «Ловля оленей»	
99	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Развитие выносливости «Салки»	
100	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижные игры «Заяц и капуста»,	
101	Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижные игры «Снайперы».	
102	Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижные игры «Снайперы».	

4 класс (102ч)

№ урока	Поурочное содержание программы	Характеристика деятельности учащихся
Легкоатлетические упражнения (16 часов)		
1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Техника безопасности на занятиях.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.	Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов.
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов,	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
4	Идеалы и символика Олимпийских игр. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
5	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
6	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре.
7	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Освоение навыков бега приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Равномерный медленный бег до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют

	местности до 1км.	темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
10	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорениями на расстояние от 20 до 30 м.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальных темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
12	Выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	
13	Выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	
14	Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см;	
15	Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); в длину с разбега (согнув ноги);	
16	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.	
Гимнастические упражнения (6 часов)		
17	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время	Усваивают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы

	занятий.	движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности.
18	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
19	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Значение напряжения и расслабления мышц, Личная гигиена, режим дня, закаливание.	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
20	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Основные положение рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Узнают свою характеристику с помощью теста « Проверь себя»
21	Игра « Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Описывают состав содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Работа сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
Подвижные игры коми народа (8 часов)		
23	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Пахари и жнецы»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
24	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Пахари и жнецы»	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катанием на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
25	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Тополек»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.
26	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Подвижная игра «Тополек»	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
27	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Развитие способностей к	Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.

	ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Снайперы».	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
28	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Подвижная игра «Снайперы».	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
29	Правила личной гигиены. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ручеек».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
30	Правила личной гигиены. Подвижная игра «Ручеек».	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастические упражнения (16 часов)		
31	Правила личной гигиены. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
32	Правила личной гигиены. Кувырки вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Узнают правила проведения закаливающих процедур.
33	Правила личной гигиены. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
34	Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. «Мост» с помощью учителя и самостоятельно.	Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».
35	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
36	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему Получают представление о работе органов дыхания.
37	Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.	Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее и полное)
38	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
39	Центральная нервная система. Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40	Зависимость деятельности всего организма от состояния	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая

	нервной системы. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге.	<p>появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказываю помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности</p>
41	Положительные и отрицательные эмоции. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках.	
42	Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.	
43	Рекомендации как беречь нервную систему. Русский медленный шаг, сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	
44	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Освоение строевых упражнений. перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом.	
45	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение их одной шеренги в три уступами.	
46	Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений.	
Подвижные игры народов коми (2 часа)		
47	Работа органов пищеварения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Заяц без логова».	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после приема пищи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
48	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы органов кишечника. Подвижные игры «Заяц без логова».	
Подвижные игры (10 часов)		
49	Вещества, которые человек получает вместе с пищей,	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и

	необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Подвижная игра на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Пустое место»	для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
50	Рекомендации по правильному усвоению пищи. Подвижная игра на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Белые медведи».	Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов.
51	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Подвижная игра на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей «Космонавты».	Дают ответы на вопросы к рисункам. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
52	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей «Прыжки по полосам».	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
53	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей «Волк во рву».	Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
54	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Подвижная игра «Удочка».	Используют подвижные игры для активного отдыха.
55	Режим дня, его содержание и правила планирования. Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей «Удочка».	
56	Режим дня, его содержание и правила планирования. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры на материале баскетбола, гандбола.	
57	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность организма. Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	

58	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомление в условиях учебной и трудовой деятельности. Ведение мяча с изменением направления.	
Лыжные гонки 20 часов		
59	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для активного отдыха. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
60	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня с помощью тестового задания «Проверь себя» Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
61	Физические упражнения и подвижные игры, их значения для повышения умственной и физической работоспособности. Подъемы «лесенкой».	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
62	Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Подъемы «лесенкой».	С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
63	Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Спуски в высокой и низкой стойках.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
64	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
65	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
66	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе, при различных погодных условиях. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
67	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Попеременный двухшажный ход.	Используют бег на лыжах для активного отдыха.

68	Игра «Проверь себя» на усвоение к требованию одежды и обуви для занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход.	
69	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	
70	Понятие о физическом состоянии как уровне физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	
71	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	
72	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	
73	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	
74	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	
75	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
76	Измерение роста. Массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
77	Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Прохождение дистанции до 2,5 км.	
78	Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до,	

	во время и после физических нагрузок). Прохождение дистанции до 2,5 км.	
Легкоатлетические упражнения (6 часов)		
79	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.
80	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания.	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
81	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).
82	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания.	Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
83	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
84	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно- силовых способностей,

		<p>контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы физической культуры.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
Подвижные игры 10 часов		
85	Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.	<p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник</p>
86	Выполнение основных движений с различной скоростью на ограниченной площади опоры. Подвижные игры на материале волейбола.	
87	Выполнение основных движений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	
88	Выполнение основных движений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель».	
89	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	
90	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижная игра «Быстро и точно».	
91	Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижная	

	игра «Снайперы».	самоконтроля.
92	Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития. Игра с ведением мяча.	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
93	Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
94	Понятия о физическом состоянии как уровне физической готовности и самочувствия в процессе умственной деятельности. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные игры коми народа (8 часов)		
95	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Развитие выносливости. Подвижная игра «Стой олень»	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных занятий.
96	Приемы измерения пульса . Развитие выносливости. Подвижная игра «Стой олень»	Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок. Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
97	Итоговая контрольная работа. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Развитие выносливости. Подвижные игры «Горелки»,	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.
98	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Развитие выносливости «Ловля оленей»	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
99	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Развитие выносливости «Салки»	С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
100	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижные игры « Заяц и капуста»,	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом

101	Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижные игры «Снайперы».	воздухе.
102	Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. Развитие навыков прыжков, метания. Подвижные игры «Снайперы».	

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Книгопечатная продукция	
	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение</p> <p>В.И.Лях комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва, Просвещение ,2009</p> <p>Учебники: В.И.Лях Физическая культура 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Просвещение ,2010</p> <p>Рабочие тетради и пособия</p> <p>Учебная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</p>
Учебно-практическое оборудование	
	<p>Волейбольная сетка- 1 Баскетбольные щиты-4 Мячи волейбольные-15 Мячи баскетбольные-25 Мячи футбольные-10 Гимнастические палки-15 Скакалки-10 Маты-10 Обручи-20 Стойки-8 Скамейки-8 Канат-1 Лыжные палки-25 Лыжные ботинки 25 Лыжи-25 Кегли -1 набор Кубики-1 набор Мячи малые-10</p>