МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД» пст.СМОЛЯНКА

Принято
на педагогическом совете
от 29 мая 2020года

Утверждено
Приказ №96 от 29.05.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Срок реализации программы 4 года

Программу составили:
Мамонтов С.В., Шахова Н.М.

п.Смолянка, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение). А также:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- Фундаментального ядра содержания общего образования;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования представленных в основной образовательной программе основного общего образования;
- Примерной программы основного общего образования по Физической культуре;
- Программы развития универсальных учебных действий.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;

4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На уроках используются коми национальные подвижные игры. Коми национальные игры представляют широкие возможности для развития физических качеств (так как способствует развитию быстроты, силы, ловкости); волевых качеств (помогают целенаправленно воспитывать решительность и выдержку), моральные качества (прививают чувство коллективизма), формируют личностные качества (воспитывается внимательность и дисциплинированность). Использование на уроках хотя бы элементов национальной игры позволяет через содержание этих игр и связь с другими областями знаний человека воспитать любовь к родному краю.

Этнокультурное содержание реализуется во время уроков на подвижных играх:
:“Кодісероктас?” (“Кто засмеется?”); “Шырон-пельосон” (“Мышь и угол”); “Ичотик-пышкай” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”);(“Ичотик-пышкай” (“Маленький воробышек”); “Пышкай” (“Воробей”)- “Тымон” (“Салки”); “Сюръядорын” (“У столба”); “Коръяс” (“Олени”); “Йэртчэм” (“Ведущий”).“Чеччалом” (Прыжки через ручей, с кочки на кочку, через изгородь и т.д.); “Дадьвомончеччалом” (Прыжки через нарты, сани); “Куимчеччалом” (Тройные прыжки).“Паличонкыскасьом” (“Перетягивание на палках”).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)
В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре (теория)

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
– Определять и разделять виды, стили плавания (по теоритической части)

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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:
– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:
– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование (практическая часть)

Выпускник научится:
– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:
– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

- проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать 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.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и добро- желательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
• умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
Вобласти эстетической культуры:
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
Вобласти коммуникативной культуры:
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
Вобласти физической культуры:
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:
• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
В области коммуникативной культуры:
• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
В области физической культуры:
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
В области коммуникативной культуры:
• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
В области физической культуры:
• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения учебных предметов при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы. У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях. Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

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

Выпускник получит возможность научиться:
– использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
– работать с несколькими источниками информации;
– сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:
- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

– соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
– формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
– сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.
Выпускник получит возможность научиться:
– делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
– составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:
– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. *Выпускник получит возможность научиться:*
– сопоставлять различные точки зрения;
– соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете. Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры. Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения. Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации. Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

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

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

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

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

Выпускник научится:

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

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

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

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

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

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

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

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
– размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.
Выпускник получит возможность научиться:
– представлять данные;
– создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:
– создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);
– определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.
Выпускник получит возможность научиться:
– проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
– моделировать объекты и процессы реального мира.

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

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IY
1	**Базовая часть**	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	**Вариативная часть**	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	22	22	22
2.2	Плавание (Теория)	2	2	2	2

2.3	Плавание (Практическая часть) Проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.	0	0	0	0
	Итого	99	102	102	102

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Первая помощь при травмах.Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание (теоритическая часть) Терия: Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся. Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; всплывание; лежание и скольжение; стили плавания

Плавание (практическая часть) проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны

вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика вида деятельности
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		
2	Физическая культура (основные понятия)		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	*Из истории физической культуры*		
1	Возникновение первых соревнований.	В теч уроков	Пересказывать тексты по истории физической культуры

4	Самостоятельные занятия		
1	Режим дня и его планирование.	В теч года	Составлять индивидуальныйрежим дня.
2	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	В теч года	*Оценивать* свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.
5	**Спортивно-оздоровительная деятельность**		
6	**Гимнастика с основами акробатики (17 ч)**		
1	Движения и передвижениястроем. *Организующие команды иприемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	2	*Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
2	Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	5	*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;* 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
3	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.	5	*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениии акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

	Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбегачерез гимнастического козла.		*Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.
4	<u>Прикладная гимнастика</u> *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами.	5	*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности. *Осваивать* технику физических упражнений прикладнойнаправленности.
7	**Легкая атлетика (21 ч)**		
1	<u>Беговая подготовка.</u> *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	14	*Описывать* технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами. *Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	<u>Прыжковая подготовка.</u> *Прыжковые упражнения:* на одной ноге	5	*Описывать* технику прыжковых упражнений.

	и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;прыжки со скакалкой.		*Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
3	Броски большого мяча. *Броски:* большого мяча(1кг)на дальность разными способами.	1	*Описывать* технику бросков большого набивного мяча. *Осваивать технику бросков большого мяча.* *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
4	Метание малого мяча *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	*Описывать* технику метания малого мяча. *Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча
8	**Лыжныегонки(19 часов)**		
1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами	15	*Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах. *Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.
2	Технические действия на лыжах *Повороты; спуски; подъемы; торможения*	4	*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. *Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
9	***Подвижные и спортивные игры (40часов)***		
1	Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетик:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки :*эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	25	*Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.

2	Спортивные игры. *На материале спортивных игр.* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	15	*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр. *Осваивать* техническиедействия из спортивных игр. *Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
10	Плавания (Теория)	2 ч	Развитие выносливости: Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся. Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду Стили плавания.
	Плавание (Практическая часть)		Проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

2класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		

2	Физическая культура (основные понятия)

1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	*Из истории физической культуры*		
1	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрыватьсвязь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4	*Физическиеупражнения*		
1	Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Характеризовать показателифизического развития. Характеризовать показателифизической подготовки.
5	Самостоятельные занятия		
1	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	В теч года	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

6	**Спортивно-оздоровительная деятельность**		
7	**Гимнастика с основами акробатики (20ч)**		
1	Движения и передвижения строем. *Организующие команды иприемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	4	*Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
2	Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.*	5	*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;* 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
3	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис	5	*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениикробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

	стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.
4	<u>Прикладная гимнастика</u> *Гимнастические упражнения*прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами.	6	*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности. *Осваивать* технику физических упражнений прикладнойнаправленности.
8	***Легкая атлетика (20 часов)***		
1	<u>Беговая подготовка.</u> *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	10	*Описывать* технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами. *Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

2	Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;прыжки со скакалкой.	3	*Описывать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
3	Броски большого мяча. *Броски:* большого мяча(1кг)на дальность разными способами.	3	*Описывать* технику бросков большого набивного мяча. *Осваивать технику бросков большого мяча.* *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
4	Метание малого мяча *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	*Описывать* технику метания малого мяча. *Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча
9	***Лыжныегонки(25 ч)***		
1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами	20	*Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах. *Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах

			по частоте сердечных сокращений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.
2	Технические действия на лыжах *Повороты; спуски; подъемы; торможения*	5	*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. *Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
10	***Подвижные и спортивные игры (31часов)***		
1	Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетик:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки :*эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	20	*Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.

2	Спортивные игры. *На материале спортивных игр.* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	11	*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр. *Осваивать* техническиедействия из спортивных игр. *Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
11	Плавание (Теория)	2 ч	Развитие выносливости: Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся.Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Стили плавания
	Плавание (Практическая часть)		Проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

Тематический план

3класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		
2	Физическая культура (основные понятия)		
1	Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	*Физическиеупражнения*		
1	Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.	1	Различать упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,выносливость).
2	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Физическая нагрузка и	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений

	её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
4	Самостоятельные занятия		
1	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
2	Комплексы упражнений дляразвития физических качеств	1	*Моделировать* комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность		
6	**Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**		
1	Движения и передвижения строем. *Организующие команды иприемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	4	*Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».

2	Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.*	5	*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;* 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед
3	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	5	*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениикробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.
4	Прикладная гимнастика *Гимнастические*	6	*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

	упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.		*Осваивать* технику физических упражнений прикладной направленности.
7	***Легкая атлетика (20 ч)***		
1	Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	10	*Описывать* технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами. *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	3	*Описывать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
3	Броски большого мяча. *Броски:* большого мяча(1кг)на дальность разными способами.	3	*Описывать* технику бросков большого набивного мяча. *Осваивать технику бросков большого мяча.* *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
4	Метание малого мяча *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	*Описывать* технику метания малого мяча. *Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча
8	***Лыжныегонки(25 ч)***		
1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами	20	*Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах. *Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.
2	Технические действия на лыжах *Повороты; спуски; подъемы; торможения*	5	*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. *Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов

9	***Подвижные и спортивные игры (30ч)***		
1	<u>Подвижные игры.</u> *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетик:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки :*эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	20	*Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.
2	<u>Спортивные игры.</u> *На материале спортивных игр.* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача	10	*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр. *Осваивать* техническиедействия из спортивных игр. *Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

	мяча; подвижные игры на материале волейбола.		*Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
10	На материале плавания (Теория)	2 ч	Развитие выносливости. Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся. Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду.
	Плавание (Практическая часть)		Проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

Тематический план

4класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		
2	Физическая культура (основные понятия)		
1	<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	*Физическиеупражнения*		
1	<u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.	1	Различать упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,выносливость).
4	Самостоятельные занятия		

1	Режим дня и его планирование.	1	Составлять индивидуальныйрежим дня.
2	Комплексы упражнений дляразвития физических качеств	1	*Моделировать* комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
5	*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*		
1	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Измерять показатели развития физических качеств.
6	**Спортивно-оздоровительная деятельность**		
7	**Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**		
1	Движения и передвижения строем. *Организующие команды иприемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.	4	*Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».

2	Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например:	5	*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;* 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
3	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	5	*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениакробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.

	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		
4	<u>Прикладная гимнастика</u> *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.	6	*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности. *Осваивать* технику физических упражнений прикладной направленности.
8	***Легкая атлетика (20 ч)***		
1	<u>Беговая подготовка.</u> *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	10	*Описывать* технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами. *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	<u>Прыжковая подготовка.</u>	3	*Описывать* технику прыжковых упражнений.

	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;прыжки со скакалкой.		*Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
3	<u>Броски большого мяча.</u> *Броски:* большого мяча(1кг)на дальность разными способами.	3	*Описывать* технику бросков большого набивного мяча. *Осваивать технику бросков большого мяча.* *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
4	<u>Метание малого мяча</u> *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	*Описывать* технику метания малого мяча. *Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча

9	***Лыжныегонки(25ч)***		
1	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами	20	*Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах. *Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения. *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.
2	Технические действия на лыжах *Повороты; спуски; подъемы; торможения*	5	*Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. *Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
10	***Подвижные и спортивные игры (30 ч)***		
1	Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:*	20	*Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от*

	прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки :*эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		*изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.
2	<u>Спортивные игры.</u> *На материале спортивных игр.* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	10	*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр. *Осваивать* техническиедействия из спортивных игр. *Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
11	На материале плавания (Теория)	2 ч	Развитие выносливости: Значение занятий плаванием и их влияние на организмзанимающихся.Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию. Простейшие сведения из истории

			плавания. Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду. Имитационные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
	Плавание (Практическая часть)		Проведение практической части занятий по плаванию в МОУ «Начальная школа детский сад» пст.Смолянка невозможна в связи с отсутствием необходимых условий – отсутствуют плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский». Для проведения занятий по плаванию запланированы выезды учащихся в г.Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.