

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: komischool12@mail.ru

ОДОБРЕНА
методическим советом
Протокол № 1
от 30 августа 2015 года



УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 12» г.Воркуты

Гончар А.А.Гончар
(приказ от 30 августа 2015 года № 330)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

начального общего образования
срок реализации программы 4 года

Рабочая программа учебного предмета
составлена с учетом
Примерной основной образовательной программы
начального общего образования
(учебно-методический комплект
по физической культуре для 1-4 классов
под ред. В.И.Лях, издательство «Просвещение»).

Составитель
Адыбаева Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

г.Воркута
2015

Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
2.Основное содержание предмета.....	17
3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	22
Приложение: Критерии и нормы оценки предметных результатов	

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В процессе изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), позволяющие достигать **предметных, метапредметных и личностных результатов**.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

1 класс

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль физической культуры и значение в жизни человека;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- выполнять простейшие строевые команды;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

2 класс

- 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;
- 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 моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях и к местам проведения занятий;
- 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;

— выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на хорошем техническом уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

3 класс

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в понятии «физическая культура», характеризовать ее роль в укреплении здоровья человека.

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять 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;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения занятий, во время выполнения упражнений и игр;

— организовывать и проводить занятия физической культурой, подбирать 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, и исправлять их;

— подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

4 класс

— 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;

— ориентироваться в понятии «физическая культура», характеризовать ее роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовки человека. Владеть умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность;

— составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

— помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения игр и выполнения других заданий;

— измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при изучении сложных учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать и выполнять строевые команды и перестроения, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Личностными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

1 класс

В результате обучения на уровне начального общего образования обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

2 класс

— понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3 класс

— понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

4 класс

— понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

— понимать ценности здорового и безопасного образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения.

Метапредметные результаты		
Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные
Первый класс		
<p>Результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. 	<p>Результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие результаты; • анализировать собственные проблемы, выдвигать версии их решения; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели; • определять необходимые действия в соответствии с поставленной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленной задачи; • выбирать из предложенных вариантов ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять затруднения при решении поставленной задачи и находить средства для их устранения; • оценивать свою деятельность, анализируя причины достижения или отсутствия планируемого 	<p>Результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; • формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности, выполняя упражнения в парах, группах; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой (парой) задачей; • организовывать учебное взаимодействие в группе или паре, уметь договариваться друг с другом;

	<p>результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 	
Второй класс		
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту 	<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • анализировать собственные проблемы и определять главную проблему в достижении поставленной цели; • выдвигать версии решения проблемы; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с поставленной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач; • находить, из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленной задачи; 	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; • формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности, выполняя упражнения в парах, группах; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в спорных ситуациях уметь отстаивать свою мысль; • с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой (парой)

<p>движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность; 	<ul style="list-style-type: none"> • определять затруднения при решении поставленной задачи и находить средства и методы для их устранения; <p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в учет замечаний учителя.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с учителем и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности; • осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках урока физической культуры; • оценивать свою деятельность, анализируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных при отсутствии планируемого результата; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения поставленной задачи; • пользоваться критериями оценки и самооценки. 	<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное взаимодействие в группе или паре (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом); • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием или неприятием со стороны собеседника задачи; • использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач.
Третий класс		
Результатами освоения	1. Умение	Умение организовывать

<p>учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические 	<p>самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности.</p> <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с поставленной задачей и составлять план выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач; • находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленной задачи; • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства и методы для достижения цели; • составлять план решения проблемы; <p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках урока физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с учителем и сверстниками 	<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • принимать позицию партнера, понимая позицию другого человека <p>определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности, выполняя упражнения в парах, группах; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в спорных ситуациях; • критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; • предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой (парой)
--	---	---

<p>признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>критерии оценки своей учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своих достижений; • осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий урока и требований техники безопасности; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных результатов; • устанавливать связь между полученными результатами и характеристиками процесса деятельности и по завершении урока предлагать изменение характеристик процесса для получения наилучших результатов; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение 	<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное взаимодействие в группе или паре (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием или неприятием со стороны собеседника задачи; • использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.; • создавать информационные ресурсы разного типа, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
---	---	---

	<p>соответствующего инвентаря для выполнения поставленной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • фиксировать и анализировать динамику собственных достигнутых результатов. 	
Четвёртый класс		
<p>Результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и 	<p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач; • определять, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленной задачи; • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства для достижения цели; • составлять план решения проблемы, достижения поставленной цели урока; • определять затруднения при решении поставленной задачи и находить средства для их устранения; 	<p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); • критически относиться

<p>отдых в процессе ее выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе урока и достижения высокого результата.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с учителем и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований техники безопасности; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных высоких результатов; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи (упражнений), предлагая собственные</p>	<p>к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов по физической культуре, рефератов, создание презентаций и др.; • использовать информацию с учетом этических и правовых норм; • создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
--	---	--

	<p>возможности ее решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения поставленной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инвентаря для выполнения поставленной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, в рамках урока физической культуры; • оценивать результат своей деятельности в соответствии с целью урока; • фиксировать и анализировать динамику собственных достигнутых результатов. <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в рамках урока физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе урока физической культуры; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и 	
--	---	--

	<p>находить способы выхода из ситуации неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности). 	
--	--	--

Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
Первый класс	
<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость), различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности; - ознакомиться с основами техники плавания.
Второй класс	
<ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>игроками; - измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - ознакомиться с основами техники плавания.</p>
Третий класс	
<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.</p>
Четвёртый класс	
<p>- ориентироваться в понятии «физическая культура», характеризовать ее значение в жизни человека, раскрывать на примерах роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. - проявлять интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижным играм, формам активного отдыха и досуга. - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на</p>	<p>- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. - самостоятельно подбирать и проводить игры с товарищами в свободное время. - выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических и акробатических и легкоатлетических упражнений. - плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.</p>

<p>формирование правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр. - ориентироваться в правилах самоконтроля, в простейших приемах оказания первой помощи при травмах и ушибах. - выполнять технические действия из спортивных игр. Играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам. 	
--	--

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Правила посещения бассейна, меры безопасности на занятиях и профилактика простудных заболеваний.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры и игры народов республики Коми

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание

Упражнения для освоения с водой: вход в воду, выход из воды; передвижение по дну; упражнение на всплытие и в положении лежа на груди («поплавок», «звезда», «медуза», «стрела»); упражнения для изучения движений ногами. Кроль на спине (движения ногами, руками, согласование движений). Кроль на груди (движение ногами, руками, согласование движений, плавание с задержкой дыхания).

Подвижные игры. «Караси и карпы», «Фонтан», «Торпеды», эстафеты.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Правила посещения бассейна, меры безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Влияние занятий плаванием на развитие движений и развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и т.д.).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры и игры народов республики Коми

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Неудобный бросок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». «Эстафеты с обручами».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание

Упражнения для освоения с водой: упражнения на повторение из 1 класса, скольжение с различным положением рук на груди и на спине, упражнения для изучения движений ногами, выдох в воду. Кроль на спине (движения ногами, руками, плавание в полной координации). Кроль на груди (движение ногами, руками, плавание с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха).

Подвижные игры: «Искатели жемчуга», «Салки с мячом», «Скользят стрелы», эстафеты.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Двигательный режим. Процессы утомления и восстановления организма.

Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры и игры народов республики Коми

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание

Упражнения для освоения с водой: упражнения на повторение - выдохи в воду, скольжение на груди и на спине с движением ног.

Кроль на спине (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации, включая ускорение).

Кроль на груди (движение ног, рук, плавание с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха, упражнения для совершенствования гребка, плавание с задержкой дыхания).

Подвижные игры:

«Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», эстафеты.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими

упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Основы воспитания выносливости. Основы тестирования и взаимоконтроля, самоконтроля (ЧСС).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Плавание

Кроль на спине (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации с различной скоростью).

Кроль на груди (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации с различной скоростью). Упражнения для изучения стартового прыжка. Соскок в воду, спады в воду из положения согнувшись с толчком ног.

Подвижные игры. «Попади торпедой в цель», «Кувырок», «Волейбол в воде», «Водное поло», эстафеты.

3. Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	24
1.	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; разучить строевые приёмы и команды; проверить плавательную способность ребёнка.	1
2.	Содержание и организация уроков физкультуры, вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы Ходьба под счет, на носках, на пятках.	1
3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (улица) Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки».	1
4.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; разучить простейшие упражнения для освоения в воде.	1
5.	Изучение техники «Высокого старта». Медленный равномерный бег. Высокий старт (разучивание), бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1
6.	Правила разминки на уроках легкой атлетики. Высокий старт, бег 30 м. Игра «Третий лишний»	1
7.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; разучить простейшие упражнения для освоения в воде.	1
8.	Предупреждение травматизма. Высокий старт, бег 60 м. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки).	1
9.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Высокий старт, бег 100 м. Челночный бег 3x10 м (разучивание).	1
10.	Разучить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
11.	Признаки правильной ходьбы. Бег 200 м (без учета времени). Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (проверка физ. подготовки).	1
12.	Признаки правильного бега. Бег: высокий старт с последующим ускорением, бег 400 м (без учета времени). Игра «Пятнашки».	1
13.	Разучить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
14.	Бег с изменением темпа, бег 800 м (без учета времени).	1

15.	Простейшие комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. (без учета времени).	1
16.	Прыжок с бортика ногами вниз; ознакомиться с упражнением «положение пловца на воде» (стрела);	1
17.	Предупреждение травматизма при прыжках. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места(разучивание). Игра «Третий лишний».	1
18.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту. Прыжок в длину с разбега (разучивание) Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	1
19.	Прыжок с бортика ногами вниз; ознакомиться с упражнением «положение пловца на воде» (стрела);	1
20.	Туризм в Республике Коми. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега (закрепление навыка) Игра «Третий лишний».	1
21.	Признаки правильных прыжков. Разновидности прыжков. Прыжок в высоту с прямого разбега (разучивание). Игра «Пятнашки»	1
22.	Контроль: упражнения «поплавок» и «водолаз».	1
23.	Названия метательных снарядов. Метание малого мяча на дальность (разучивание). Игра «Пятнашки»	1
24.	Строение тела человека и его положение в пространстве. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча в цель (разучивание).	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Плавание	40
25.	Закрепление навыков всплывания, глубокого вдоха, разучить погружение под воду.	1
26.	Виды туризма Метание набивного мяча (1кг.) (проверка физ. подготовки).	1
27.	Общеразвивающиеся упражнения. Разновидности метаний. Метание малого мяча из положения стоя в цель, на заданное расстояние. Игра «Два мороза».	1
28.	Закрепление навыков всплывания, глубокого вдоха, разучить погружение под воду.	1
29.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Упор присев, упор лежа	1
30.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Упор присев, упор лежа	1
31.	Закрепление навыков всплывания, глубокого вдоха, разучить погружение под воду.	1
32.	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упор присев, группировка. Игра «Пройти бесшумно».	1
33.	Название основных гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Пятнашки».	1

34.	Соскок; движения ногами у бортика кролем на груди; повторение упражнения «стрела» с задержкой дыхания на счёт 10.	1
35.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Змейка».	1
36.	Техника безопасности в тур. Походе. Строевые упражнения. Разновидности группировок, перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1
37.	Соскок; движения ногами у бортика кролем на груди; повторение упражнения «стрела» с задержкой дыхания на счёт 10.	1
38.	Страховка на уро Соскок; движения ногами у бортика кролем на груди; повторение упражнения «стрела» с задержкой дыхания на счёт 10.ках гимнастики. Кувырок вперед в сед (разучивание). Наклон вперед из положения сидя Игра «Змейка».	1
39.	Названия гимнастических элементов. Строевые упражнения. Кувырок вперед в сед. Гибкость сидя (проверка физ. подготовки)	1
40.	Соскок; движение ногами у бортика кролем на груди со вдохом и выдохом носоглоткой; разучить положение пловца в скольжении по воде «скользящая стрела».	1
41.	Здоровье и развитие человека. Кувырок вперед, в сед, гимнастический мост. Игра «Пятнашки»	1
42.	Самостраховка в гимнастике. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
43.	Соскок; движение ногами у бортика кролем на груди со вдохом и выдохом носоглоткой; разучить положение пловца в скольжении по воде «скользящая стрела».	1
44.	Измерение роста, веса и силы мышц. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Подтягивание. Игра «Змейка».	1
45.	Виды лыжного спорта Упражнения в равновесии на напольном бревне. Подъём корпуса лёжа на спине (1мин.) (проверка физ. подготовки).	1
46.	Контроль: комплекса упражнений – «поплавок» - «стрела» - «звезда» на счёт 3.	1
47.	Упражнения в равновесии на напольном бревне, равновесие. Подтягивание (проверка физ. подготовки).на одной ноге. Игра «Змейка».	1
48.	Лыжный спорт в Республике Коми. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
49.	Разучивание спада с бортика; закрепление: движения ногами кролем на груди, упражнения «скользящая стрела» кролем на груди, вдох – выдох стоя у бортика.	1

50.	Акробатическая связка. Перелезание через горку матов, коня. Игра «Ниточка и иголочка». Акробатическая связка. Перелезание через горку матов, коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
51.	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека/ Акробатическая связка. Перелезание через горку матов, коня. Отжимание из п. лёжа (проверка физ. подготовки).	1
52.	Разучивание спада с бортика; закрепление: движения ногами кролем на груди, упражнения «скользящая стрела» кролем на груди, вдох – выдох стоя у бортика.	1
53.	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, висы на перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	1
54.	Техника безопасности при проведении игр. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1
55.	Разучивание спада с бортика; закрепление: движения ногами кролем на груди, упражнения «скользящая стрела» кролем на груди, вдох – выдох стоя у бортика.	1
56.	Инвентарь, оборудование. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
57.	Названия и правила игр. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
58.	Закрепление навыков движения ногами кролем на груди; совершенствование скольжения на груди с глубоким выдохом; разучить скольжение пловца на воде, лежа на спине (стрела).	1
59.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
60.	Воздушные и солнечные ванны. ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
61.	Закрепление навыков движения ногами кролем на груди; совершенствование скольжения на груди с глубоким выдохом; разучить скольжение пловца на воде, лежа на спине (стрела).	1
62.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
63.	Измерение массы и объёмов тела. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
64.	Закрепление навыков движения ногами кролем на груди; совершенствование скольжения на груди с глубоким выдохом; разучить скольжение пловца на воде, лежа на спине(СТРЕЛА)	1
	Подвижные игры. Плавание	23
65.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
66.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
67.	Закрепление навыков скольжения кролем на груди и на спине, при помощи ног с плавательной доской; спад с бортика - «щучка».	1

68.	Водные процедуры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
69.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай»	1
70.	Закрепление навыков скольжения кролем на груди и на спине, при помощи ног с плавательной доской; спад с бортика - «щучка».	1
71.	Приемы измерения пульса. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай»	1
72.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	1
73.	Закрепление навыков скольжения кролем на груди и на спине, при помощи ног с плавательной доской; спад с бортика - «щучка».	1
74.	Правила и последовательность выполнения упражнений физкультурных пауз (физкультминуток). Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
75.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
76.	Контроль: плавание «скользящая стрела» на груди и на спине кролем (6,5,4 метра);	1
77.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
78.	Специальные дыхательные упражнения. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
79.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	1
80.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
81.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
82.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	1
83.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
84.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1
85.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание	1

	скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	
86.	Техника бега. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1
87.	Техника безопасности при занятиях с лыжами. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	12
88.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	1
89.	Лыжный туристический поход Равномерный бег 2 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». ОРУ	1
90.	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». ОРУ	1
91.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	1
92.	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	1
93.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки». ОРУ.	1
94.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	1
95.	Понятия: бег на скорость, бег на выносливость. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
96.	Итоговые нормативы	1
97.	Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды	1
98.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны»	1
99.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки». ОРУ.	1

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	26
1.	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей;	1
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1
3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике (улица) Медленный равномерный бег. Высокий старт, бег 60 м. Игра «Пятнашки»	1
4.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде	1
5.	Правила разминки на уроках легкой атлетике. Медленный равномерный бег, высокий старт. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки).	1
6.	Разновидности ходьбы, бега. Высокий старт, бег 100 м. (улица) Игра «Пятнашки»	1
7.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде	1
8.	Изучение техники «Низкого старта». Челночный бег 3x10 м, бег 200 м. (без учета времени). Игра «Пятнашки»	1
9.	Правила бега на средние дистанции. Бег с изменением темпа, бег 800 м (без учета времени).	1
10.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде	1
11.	Правила бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. (без учета времени).	1
12.	Правила и последовательность выполнения упражнений физкультурных пауз (физкультминуток). Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	1
13.	Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;	1
14.	Понятия: бег на скорость, на выносливость. Разновидности прыжков. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Пятнашки»	1
15.	Виды туризма в Республике Коми. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места (разучивание).	1
16.	Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;	1
17.	Названия прыжкового инвентаря. Тройной прыжок с места (закрепление навыка). Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1

18.	Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места (совершенствование). Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
19.	Обучение лежанию на спине; обучение скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду;	1
20.	Названия метательных снарядов. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя, малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	1
21.	Подготовка к турпоходу Метание набивного мяча (1кг.) (проверка физ. подготовки). Эстафеты с мячом.	1
22.	Обучение лежанию на спине; обучение скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду;	1
23.	Понятия: дистанция, их виды. Бег: низкий старт, с последующим ускорением, бег 400 м. (без учета времени). Челночный бег 3x10 м. (проверка физ. подготовки).	1
24.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки».	1
25.	Обучение лежанию на спине; обучение скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду;	1
26.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Плавание	32
27.	Разновидности метаний. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячом.	1
28.	Контроль: плавание «скользящей стрелой» с работой ног кролем на груди(6,8,10метров) с задержкой дыхания; эстафета с мячами;	1
29.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Пройти бесшумно».	1
30.	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Игра «Змейка».	1
31.	Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; разучить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох»;	1
32.	Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Игра «Змейка».	1
33.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках. ОРУ. Подъём корпуса лёжа на спине (1мин.) (проверка физ. подготовки).	1
34.	Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; разучить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох»;	1
35.	Предупреждение травматизма. Кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках. Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Игра	1

	«Змейка»	
36.	Названия гимнастических элементов. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Игра «Пятнашки».	1
37.	Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; разучить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох»;	1
38.	Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. В виси поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Пятнашки».	1
39.	Спортивные сооружения г. Воркуты Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. В виси поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1
40.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; разучиваем спад, сидя на бортике вниз головой; дыхание с расслаблением	1
41.	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Игра «Змейка».	1
42.	Измерение массы и объёмов тела. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1
43.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; разучиваем спад, сидя на бортике вниз головой; дыхание с расслаблением	1
44.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание (проверка физ. подготовки).	1
45.	Воздушные и солнечные ванны. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка».	1
46.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; разучиваем спад, сидя на бортике вниз головой; дыхание с расслаблением	1
47.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка». Гибкость сидя (проверка физ. подготовки).	1
48.	Физические качества и их связь с физическим развитием. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно.	1
49.	Контроль: эстафетное плавание с предметом (4 раза по 6 метров);	1
50.	ОРУ в движении. Стойка на двух, одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка»	1
51.	Простейшие комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух, одной ноге на бревне. ОРУ в	1

	движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Змейка».	
52.	Разучиваем скольжение на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на бортике вниз головой;	1
53.	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1
54.	ОРУ в движении. Лазания, перелезания. Подвижная игра «Пятнашки».	1
55.	Разучиваем скольжение на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на бортике вниз головой;	1
56.	Здоровье и развитие человека. ОРУ в движении. Комбинированная полоса препятствий, акробатические связки.	1
57.	ОРУ в движении. Совершенствование ранее изученного, прыжки через скакалку. Игра «Иголочка и ниточка».	1
58.	Разучиваем скольжение на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на бортике вниз головой;	1
	Подвижные игры. Плавание	23
59.	Техника безопасности при проведении игр. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1
60.	Названия и правила игр. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
61.	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;	1
62.	Инвентарь, оборудование ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
63.	Организация, правила проведения игр. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
64.	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;	1
65.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
66.	Пеший туризм ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
67.	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;	1
68.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1

69.	Приемы измерения пульса. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в ого роде». Эстафеты.	1
70.	Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски (в ширину бассейна); освоить выполнение упражнения «водяной насос» в парах;	1
71.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
72.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
73.	Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски (в ширину бассейна); освоить выполнение упражнения «водяной насос» в парах;	1
74.	Специальные дыхательные упражнения. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
75.	Измерение массы тела. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1
76.	Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски (в ширину бассейна); освоить выполнение упражнения «водяной насос» в парах;	1
77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1
78.	Занятия физическими упражнениями и укрепления здоровье. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
79.	Контроль: Работа ногами кролем на груди с плавательной доской на задержке дыхания (6 метров);	1
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
81.	Закаливание и укрепление здоровья. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	21
82.	Повторение упражнений для разучивания гребковых движений руками кролем на груди и на спине; задержка дыхания на счёт 10; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
83.	Способы закаливания. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1
84.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
85.	Повторение упражнений для разучивания гребковых движений руками кролем на груди и на спине; задержка дыхания на счёт 10; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1

86.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1
87.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
88.	Повторение упражнений для разучивания гребковых движений руками кролем на груди и на спине; задержка дыхания на счёт 10; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
89.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег	1
90.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ	1
91.	Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,	1
92.	Понятия: бег на скорость, бег на выносливость. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ	1
93.	Итоговые нормативы	1
94.	Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,	1
95.	Оздоровительный туризм Прыжки с поворотом, в длину с разбега, с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
96.	Прыжки с поворотом на 180, в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
97.	Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом	1
98.	Спортивный туризм. Прыжки с поворотом, в длину с разбега, в высоту с разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1
99.	Разновидности прыжков. Эстафеты с мячом со скакалкой. ОРУ	1
100.	Контроль: Кроль на груди в согласовании рук и ног, игры на воде «Вода - моя стихия».	1
101.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1
102.	Разновидности метаний. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячом	1

3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	28
1.	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей;	1
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, бега. Медленный равномерный бег. Игра «Пустое место».	1
3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике (улица). Медленный равномерный бег, высокий старт, бег 30 м. Игра «Белые медведи»	1
4.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде	1
5.	Сведения о правилах соревнований в прыжках, беге, и метаниях. Медленный равномерный бег, высокий старт, бег 60 м. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки).	1
6.	Туристические маршруты Республики Коми. Разновидности ходьбы, бега, высокий старт, бег 100 м.	1
7.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде	1
8.	Понятия: эстафета, темп, длительность бега. Челночный бег 3x10м., бег 200 м. (без учета времени). Игра «Пятнашки».	1
9.	Команды «Старт», «Финиш». Бег 400м. (без учета времени). Челночный бег «3x10 м» (проверка физ. подготовки).	1
10.	Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;	1
11.	Разновидности ходьбы, бега. Шести минутный бег. Игра «Третий лишний».	1
12.	Влияние бега на здоровье человека. Разновидности ходьбы, бега. Бег 1000 м. (без учёта времени).	1
13.	Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;	1
14.	Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	1
15.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега. Игра	1

	«Пятнашки».	
16.	Закрепление лежанию на спине; скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду	1
17.	Выполнение основных движений с различной скоростью. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места. Игра «Гуси-лебеди».	1
18.	Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
19.	Закрепление лежанию на спине; скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду	1
20.	Выявление работающих групп мышц. Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
21.	Измерение длины, веса тела и силы мышц. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки (разучивание). Игра «Прыгающие воробушки».	1
22.	Закрепление лежанию на спине; скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду	1
23.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки (закрепление). Игра «Прыгающие воробушки».	1
24.	Обучение движениям. Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние, в цель. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
25.	Контроль: плавание с работой ног кролем на груди(10 -12метров) с задержкой дыхания; эстафета с мячами	1
26.	Эмоции, их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание набивного мяча (1кг.) (проверка физ. подготовки).	1
27.	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние, в цель. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
28.	Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; закрепить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «глубокий вдох – длинный выдох»;	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Плавание	30
29.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра: «Что изменилось?»	1

31.	Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; закрепить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «глубокий вдох – длинный выдох»;	1
32.	Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине (разучивание). ОРУ.	1
33.	Предупреждение травматизма на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине (закрепление). Игра: «Что изменилось?»	1
34.	Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; закрепить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «глубокий вдох – длинный выдох»;	1
35.	Тема. Названия гимнастических элементов Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
36.	Выполнение жизненно важных навыков различными способами, с изменением амплитуды. Перекаты, группировки, кувырки, мост. Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1
37.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; понятие плавания способом брасс; разучиваем спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением	1
38.	Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. ОРУ с предметами.	1
39.	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами.	1
40.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; понятие плавания способом брасс; разучиваем спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением	1
41.	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание (проверка физ. подготовки).	1
42.	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Разновидности подтягиваний. ОРУ.	1
43.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; понятие плавания способом брасс; разучиваем спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением	1
44.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях и на гимнастической скамейке.	1

	ОРУ.	
45.	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке. ОРУ.	1
46.	Контроль: эстафетное плавание с предметом (4 раза по 12метров);	1
47.	Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Отжимание из положения лёжа (проверка физ. подготовки).	1
48.	Значение напряжения и расслабления мышц. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1
49.	Разучиваем плавание на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на тумбочке вниз головой	1
50.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1
51.	Измерение массы и объёмов тела. ОРУ. Гибкость сидя (проверка физ. подготовки).	1
52.	Разучиваем плавание на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на тумбочке вниз головой	1
53.	ОРУ. Развитие физических качеств – сила, отжимание из положения лёжа.	1
54.	Контроль и регуляция движений. ОРУ. Простейшие акробатические связки.	1
55.	Разучиваем плавание на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на тумбочке вниз головой	1
56.	Тестирование физических способностей. Простейшие акробатические связки. Отжимание из положения лёжа (проверка физ. подготовки).	1
57.	Совершенствование ранее изученного, прыжки через скакалку	1
58.	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; повторяем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;	1
	Подвижные игры. Плавание	29
59.	Техника безопасности при проведении игр. ОРУ. Игры: «Пустое	1

	место», «Белые медведи». Эстафеты.	
60.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с прыжками.	1
61.	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; повторяем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;	1
62.	Организация, правила проведения игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с метанием.	1
63.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
64.	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; повторяем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;	1
65.	Тестирования физических качеств. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с прыжками.	1
66.	Водные процедуры. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с метанием.	1
67.	Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски; разучивание движения ног на спине с разным положением рук; освоить выполнение упражнения «глубоко вдох ртом в легкие и длинный выдох в воду через нос»;	1
68.	Стили лыжного хода. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами.	1
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой: на месте, в движении шагом, и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
70.	Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски; разучивание движения ног на спине с разным положением рук; освоить выполнение упражнения «глубоко вдох ртом в легкие и длинный выдох в воду через нос»;	1
71.	Классический стиль. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
72.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
73.	Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски; разучивание движения ног на спине с разным положением рук; освоить выполнение упражнения «глубоко вдох ртом в легкие и длинный выдох в воду через нос»;	1
74.	Свободный стиль. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	1

	(разучивание). Игра «Гонка мячей по кругу»	
75.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
76.	Контрольный заплыв ногами кролем на груди с плавательной доской с задержкой дыхания (12метров);	1
77.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
78.	Разновидности лыжного хода. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
79.	Закрепление плавания руками кролем на груди и на спине при помощи плавательной доски; задержка дыхания на счёт 15; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
80.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
81.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
82.	Закрепление плавания руками кролем на груди и на спине при помощи плавательной доски; задержка дыхания на счёт 15; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
83.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
84.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
85.	Закрепление плавания руками кролем на груди и на спине при помощи плавательной доски; задержка дыхания на счёт 15; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
86.	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись».	1
87.	ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись».	1
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	15
88.	Влияние бега на здоровье человека. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью	1

	60 м. Игра «Белые медведи».	
89.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».	1
90.	Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,	1
91.	Правила соревнований в прыжках, в беге и метаниях. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Игра «Гуси-лебеди»	1
92.	Водный туризм. Бег 1000 м. Игра «Третий лишний».	1
93.	Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»	1
94.	Пеший туризм. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега, с места. ОРУ.	1
95.	Тестирование физических способностей. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега, с места. ОРУ Игра «Третий лишний».	1
96.	Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом	1
97.	Итоговые нормативы	1
98.	Тестирование физических способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1
99.	Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом	1
100.	Водные процедуры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с 4–5 м. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1
101.	Выявление работающих групп мышц. Разновидности метаний. Игра «Пятнашки».	1
102.	Контроль: Кроль на груди или спине в полной координации (техника плавания), Игры на воде: «Можно – нам и в океан»	1

4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	26
1.	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей	1
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, бега. Медленный равномерный бег. ОРУ. Игра «Пустое место».	1
3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ.	1

	Игра «Смена сторон».	
4.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде;	1
5.	Правила разминки на уроках легкой атлетики. Высокий старт, бег 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». (улица).	1
6.	Высокий старт, бег 100 м. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки). Игра «Невод». (улица)	1
7.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде;	1
8.	Челночный бег 3x10 м., бег 200 м (без учета времени)	1
9.	Бег: низкий старт с последующим ускорением, бег 400 м (без учета времени). Челночный бег 3x10 м. (проверка физ. подготовки).	1
10.	Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; закрепить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; закрепить плавание ногами кролем на груди и на спине с помощью рук и плавательной доски;	1
11.	Роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья. Бег с изменением темпа, бег 800 м (без учета времени).	1
12.	Разновидности ходьбы, бега. Бег 1000 м. (без учета времени). Игра «Смена сторон».	1
13.	Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; закрепить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; закрепить плавание ногами кролем на груди и на спине с помощью рук и плавательной доски;	1
14.	Правила и последовательность выполнения упражнений физкультурных пауз (физкультминуток). Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	1
15.	Комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Прыжок в длину с разбега.. Игра «Кот и мыши».	1
16.	Обучение сочетания работы ног кролем на груди и выдоха в воду; плавание на спине и дыхание; закрепление вдоха и выдоха в воду; низкий старт	1
17.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега.. Игра «Пятнашки».	1
18.	Выполнение основных движений с различной скоростью. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места.	1
19.	Обучение сочетания работы ног кролем на груди и выдоха в воду; плавание на спине и дыхание; закрепление вдоха и выдоха в воду; низкий старт	1

20.	Выявление работающих групп мышц. Прыжок в длину с разбега, с места, с высоты 60 см. ОРУ.	1
21.	Измерение массы и объёмов тела. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	1
22.	Обучение сочетания работы ног кролем на груди и выдоха в воду; плавание на спине и дыхание; закрепление вдоха и выдоха в воду; низкий старт	1
23.	Разновидности прыжков. Прыжок с высоты 60 см.	1
24.	Разновидности метаний. Метание набивного мяча (1кг.) (проверка физ. подготовки).	1
25.	Контроль: плавание ногами кролем на груди с плавательной доской и выдохом в воду на счёт обучение движениям	1
26.	Общеразвивающие упражнения. Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние, в цель с 4–5 метров. Игра «Невод».	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Плавание	31
27.	Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; разучить спад с тумбочки вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ Мост с помощью и самостоятельно.	1
30.	Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; разучить спад с тумбочки вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;	1
31.	Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра: «Что изменилось?»	1
32.	Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки, стойка, мост. Гибкость сидя (проверка физ. подготовки).	1
33.	Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; разучить спад с тумбочки вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;	1
34.	Предупреждение травматизма на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1
35.	Названия гимнастических элементов.ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра	1

	«Посадка картофеля».	
36.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разного положения рук; разучиваем спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением	1
37.	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1
38.	Контроль и регуляция движений. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1
39.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разного положения рук; разучиваем спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением	1
40.	ОРУ с предметами. Упражнения в висе. Подтягивание (проверка физ. подготовки).	1
41.	Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях и на гимнастической скамейке. ОРУ.	1
42.	Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разного положения рук; разучиваем спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением	1
43.	Тестирование физических способностей. Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Отжимание из положения лёжа (проверка физ. подготовки).	1
44.	Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Подъём корпуса лёжа на спине (1мин.) (проверка физ. подготовки).	1
45.	Контроль: эстафетное плавание с предметом (4 раза по 12метров);	1
46.	Значение напряжения и расслабления мышц. ОРУ. Ходьба по бревну. Перелезания. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1
47.	ОРУ. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
48.	Закрепляем плавание кролем на груди и на спине координируя работу ног, рук, дыхания; плавание по 25метров; закрепляем спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой	1
49.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
50.	Способы измерения пульса. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	1

51.	Закрепляем плавание кролем на груди и на спине координируя работу ног, рук, дыхания; плавание по 25метров; закрепляем спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой	1
52.	Туристическое снаряжение. ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
53.	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
54.	Закрепляем плавание кролем на груди и на спине координируя работу ног, рук, дыхания; плавание по 25метров; закрепляем спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой	1
55.	Знаменитые лыжники Республики Коми. ОРУ Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок (разучивание).	1
56.	Коньковый ход. ОРУ. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок.	1
57.	Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее»	1
	Подвижные игры. Плавание	30
58.	Техника безопасности при проведении игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
59.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
60.	Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее»	1
61.	Организация, правила проведения игр. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
62.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами.	1
63.	Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее»	1
64.	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Космонавты». Эстафеты со скакалками.	1
65.	Олимпийские чемпионы Республики Коми. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Космонавты». Эстафеты с метаниями.	1
66.	Выполнение упражнений кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке	1
67.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета.	1
68.	Организация туристического похода. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
69.	Выполнение упражнений кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада	1

	вниз головой стоя на тумбочке	
70.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
71.	Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета.	1
72.	Выполнение упражнений кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке	1
73.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
74.	Выполнение жизненно важных навыков различными способами с изменением амплитуды. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
75.	Контрольный заплыв: проплыть 25метров кролем на груди (или на спине) с низкого старта на время;	1
76.	Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
78.	Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
79.	Тестирования физических качеств. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
80.	Водные процедуры. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
81.	Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
82.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1
83.	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись».	1
84.	Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;	1
85.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1

86.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1
87.	Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,	1
	Легкоатлетические упражнения. Плавание	15
88.	Влияние бега на здоровье человека. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
89.	Сведения о правилах соревнований в прыжках, в беге и метаниях. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1
90.	Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,	1
91.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1
92.	Разновидности туризма. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места. Игра «Пятнашки».	1
93.	Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом	1
94.	Разновидности прыжков. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Пятнашки».	1
95.	Итоговые нормативы	1
96.	Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом	1
97.	Попеременный одношажный ход. Разновидности прыжков. Опорный прыжок. Игра «Волк во рву».	1
98.	Одновременный двушажный ход. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4–5 метров.	1
99.	Контроль: Проплавание дистанции 25 м избранным стилем, игры на воде «Мы ребята молодцы – настоящие пловцы»	1
100.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1
101.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1
102.	Метание мяча на дальность отскока. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся начальных классов предназначены для обеспечения прочности усвоения детьми учебного материала по каждому из предметов начального цикла на уровне, требуемом программами. Эти нормы позволяют осуществить систематический контроль за успешностью обучения учащихся, принимать меры к устранению пробелов, предупреждать неуспеваемость учащихся. Учитель применяет для оценивания цифровой балл (отметку) и оценочное суждение. Отметка как цифровое оформление оценки вводится учителем со второго класса.

Контроль за уровнем достижений учащихся по физической культуре проводится в форме контрольных нормативов, проверки физических качеств и основам знаний физической культуры.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация их учащимися в конкретной деятельности**. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть **комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих

темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Базовый	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно воспроизводит основную часть учебного материала. – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – Демонстрирует понимание учебного материала, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных, игровых учебных ситуациях. – Выполняет двигательные действия, упражнения в основном правильно. – Организует место занятий, подбирает инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно подбирает упражнения на развитие конкретных физических способностей из предложенных учителем, учебником. 	Удовлетворительно Отметка «3»
Повышенный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно воспроизводит значительную часть учебного материала; приводит примеры из практики или своего личного опыта; умеет находить и анализировать дополнительную информацию, в т.ч. с помощью ИКТ. – Самостоятельно использует полученные знания и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности. – Демонстрирует владение техникой двигательного действия. – Самостоятельно организует место занятий, подбирает и использует инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно контролирует и оценивает выполнение задания. 	Хорошо Отметка «4»
Высокий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеет глубокие, системные знания и умения по предмету, осознанно использует их во всех ситуациях, в том числе проблемных. Логично излагает материал, приводит примеры из практики или своего личного опыта. – Самостоятельно выполняет двигательные действия или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, четко, свободно, уверенно. – Демонстрирует высокий уровень физической 	Отлично Отметка «5»

	подготовленности.	
Пониженный	<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знает отдельные факты, правила, термины по отдельным разделам, темам. Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. – Выполняет элементарные двигательные действия, выполняет двигательные действия технически не правильно, выполняет двигательные действия с помощью учителя. – Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с помощью учителя. 	Неудовлетворительно Отметка «2»
Низкий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеет ограниченное представление о физической культуре и технике безопасности, называет специальные понятия, термины на бытовом уровне. – Нарушает правила техники безопасности. – Выполняет элементарные двигательные действия с грубыми нарушениями, слабо пользуется мерами безопасности. 	Плохо Отметка «1»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 КЛАСС

п/н	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
I четверть							
1.	Бег 30м, сек	6,0	6,5	6,8	6,4	6,7	7,2
2.	Челночный бег 3x10, сек	9.1	9.5	10.0	9.7	10.1	10.7
3.	Прыжок в длину с разбега	по технике			по технике		
4.	Прыжок в высоту с разбега	по технике			по технике		
5.	Метание мяча в цель	по технике			по технике		
II четверть							
1.	Прыжок в длину с места, см	160	140	120	145	135	120
2.	Наклон вперед сидя, см	5	3	2	7	5	3
3.	Отжимание	12	9	6	10	7	5
III четверть							
1.	Акробатическая связка	по технике			по технике		
2.	Ведение мяча на месте	по технике			по технике		
3.	Передача мяча о груди двумя руками	по технике			по технике		
IV четверть							
1.	Высокий старт	по технике			по технике		
2.	Бег 1000м, сек	6.10	6.40	7.00	6.40	7.00	7.30

3.	Подъем туловища за 30 сек, раз	15	13	11	13	11	10
----	--------------------------------	----	----	----	----	----	----

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 КЛАСС

п/н	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
I четверть							
1.	Бег 30м, сек	5,9	6,4	6,7	6,3	6,7	7,0
2.	Челночный бег 3x10, сек	8.8	9.3	9.9	9.3	9.7	10.3
3.	Прыжок в длину с разбега	по технике			по технике		
4.	Прыжок в высоту с разбега	по технике			по технике		
5.	Метание мяча в цель	по технике			по технике		
II четверть							
1.	Прыжок в длину с места, см	165	150	130	150	140	120
2.	Наклон вперед сидя, см	7	5	3	12	9	6
3.	Отжимание	15	12	9	12	7	7
III четверть							
1.	Акробатическая связка	по технике			по технике		
2.	Ведение мяча на месте	по технике			по технике		
3.	Передача мяча о груди двумя руками	по технике			по технике		
IV четверть							
1.	Высокий старт	по технике			по технике		
2.	Бег 1000м, сек	5.30	6.00	6.40	6.00	6.30	7.00
3.	Подъем туловища за 30 сек, раз	16	14	12	15	13	11

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 4 КЛАСС

п/н	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
I четверть							
1.	Бег 30м, сек	5,7	6,2	6,5	6,1	6,5	6,7
2.	Челночный бег 3x10, сек	8.6	9.0	9.6	9.1	9.5	10.0
3.	Прыжок в длину с разбега	по технике			по технике		
4.	Прыжок в высоту с разбега	по технике			по технике		
5.	Метание мяча в цель	по технике			по технике		
II четверть							
1.	Прыжок в длину с места, см	170	155	135	155	145	125
2.	Наклон вперед сидя, см	8	6	4	13	10	7
3.	Отжимание	17	14	11	13	10	7
III четверть							
1.	Акробатическая связка	по технике			по технике		

2.	Ведение мяча на месте	по технике			по технике		
3.	Передача мяча о груди двумя руками	по технике			по технике		
IV четверть							
1.	Высокий старт	по технике			по технике		
2.	Бег 1000м, сек	5.10	5.40	6.20	5.30	6.10	6.40
3.	Подъем туловища за 30 сек, раз	18	16	14	17	15	13

Итоговая оценка знаний, умений и навыков учащихся.

Итоговая оценка выставляется в конце каждой четверти и конце учебного года. Она выводится с учетом результатов устной и письменной проверок уровня грамотности, степени усвоения элементов грамматики и овладения умениями связно излагать мысли в устной и письменной форме. Особую значимость при выведении итоговых оценок имеет оценка письменных работ. Итоговая оценка должна отражать фактическую подготовку ученика, а не выводиться как средняя оценка из всех.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.