



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Р.Г.Карманова» с. Усть-Нем

Рекомендовано к утверждению  
Зам. директора по УР  
 Пименова С.В.

Утверждено  
Приказ № 139од от 31.08.2020г.  
Директор школы  
 Уляшева Н.И.



# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Начальное общее образование

Срок реализации – 4 года

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

1. Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планирование собственной деятельности, распределении нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.
7. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
8. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

9. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

10. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

11. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности, при плавании.

### **Предметные результаты:**

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

## **1 класс**

### ***Учащийся научится:***

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

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

### ***Учащийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

## **2 класс**

### ***Учащийся научится:***

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

### ***Учащийся получит возможность научиться:***

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

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

## **3 класс**

### ***Учащийся научится:***

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

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику упражнений;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

***Выпускник научится:***

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • выполнять базовую технику упражнений;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

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

##### *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 и спортивные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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».

НРК. Коми подвижные игры

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организирующие 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Лыжная подготовка***

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

### ***Плавание.***

Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием

необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

*Разделы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» включены в раздел «Спортивно – оздоровительная деятельность».*

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **Физическое совершенствование**

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

### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

#### ***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 и спортивные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники - спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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».

НРК Коми подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### ***Лыжная подготовка***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### ***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 полу переворот 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.

### ***Плавание***

Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

*Разделы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» включены в раздел «Спортивно – оздоровительная деятельность».*

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)  
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

#### ***Легкая атлетика***

Беговые упражнения. Ходьба. Эстафеты. Кросс (1 км). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Многоскоки. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность

## **Подвижные и спортивные игры**

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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Замной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 –8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 –8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал —садись», «Передай мяч головой».

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».

НРК. Коми подвижные игры

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием

## **Гимнастика с элементами 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. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Акробатические упражнения.

## **Плавание**

Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. *Разделы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» включены в раздел «Спортивно – оздоровительная деятельность».*

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, республике. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной 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.

### **Физическое совершенствование**

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

### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

#### ***Легкая атлетика***

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

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

#### ***Подвижные и спортивные 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 «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

Подвижные игры народов коми.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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».

### ***Лыжная подготовка***

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанциям

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.

### ***Плавание***

Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

*Разделы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» включены в раздел «Спортивно – оздоровительная деятельность».*

### Тематическое планирование по физической культуре

#### 1 класса (99 ч)

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока:	Количество часов:
1	Спортивно – оздоровительная деятельность (99 ч)  Легкая атлетика  25 ч	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  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	8
2		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Прыжки: на месте (на одной	7

		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; прыжки со скакалкой.	
3		Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	5
4		Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	5
1	Подвижные и спортивные игры  26 ч	Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки»,	5

		«Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».	
1		<p>Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись —разойдись», «Смена мест».</p>	5
3		<p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени»,</p>	3

		«Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».	
4		Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».	3
5		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».	5
6		Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Общеразвивающие физические упражнения на	4

		развитие основных физических качеств.	
7		Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. НРК Коми подвижные игры.	1
1	Лыжная подготовка  21 ч	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;	2
2		Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	5
3		Повороты переступанием на месте.	5
4		Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	6
5		Катание на санках.	3
1	Гимнастика с элементами акробатики  24 ч	Составление режима дня. Организующие команды и приемы: построение в	1

		<p>шеренгу и колонну;          выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;</p>	
2		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>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.</p>	1
3		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках,</p>	3



		углом);	
4		Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);	3
5		Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	3
6		Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;	3
7		Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания	3
8		Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег)	1
9		Комплексы упражнений на развитие физических	3

		качеств. Хожение по наклонной гимнастической скамейке	
10		Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	3
1	Плавание (теория)  2 ч	Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание.	1
2		Подводящие упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.	1
1		Промежуточная аттестация	1

### Тематическое планирование по физической культуре

#### 2 класса (68 ч)

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока	Количество часов
----------	--	------------	---------------------

1	<p style="text-align: center;"><b>Спортивно – оздоровительная деятельность (68 ч)</b></p> <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p style="text-align: center;">14 часов</p>	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p>	4
2		<p>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p>	3
3		<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы</p>	3
4		<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	4

1	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>20 часов</p>	<p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p>	2
2		<p>Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	2
3		<p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках»,</p>	2

		«Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).	
4		Зарождение Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом Футбол : остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонкамячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	2
5		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	3

		среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	
6		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»	5
7		Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. НРК. Коми подвижные игры	1
8		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений	5
1	Лыжная подготовка  14 часов	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход	7
2		Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»	7
1	Гимнастика с элементами акробатики	Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки.	2

	16 часов	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»;</p> <p>перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p>	
2		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>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.</p>	7
3		<p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	7

1	Плавание (теория)  2 часа	Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде	4
2		Упражнения прикладного характера: погружение в воду, открывание глаз в воде, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Плавание кролем на спине, на груди	1
1		Промежуточная аттестация	1

**Тематическое планирование по физической культуре  
3 класса (68 ч)**

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока:	Количество часов:
1	Спортивно – оздоровительная деятельность (68 часов)  Лёгкая атлетика (14 часов)	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Беговые упражнения. Ходьба. Эстафеты. Кросс (1 км).	4



2		<p>Профилактика травматизма.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	3
4		<p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Многоскоки.</p>	3
4		<p>Физическое развитие и физическая подготовка.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	2
5		Комплексы физических	2

		<p>упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	
1	<p>Подвижные и спортивные игры (21 час)</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: Игры «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».</p>	2
2		<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	2

		<p>На материале легкой атлетики: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Перестрелка».</p>	
3		<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>На материале лыжной подготовки «Быстрый лыжник», «За мной», «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».</p>	2
4	Спортивные игры.	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)</p>	3
5		<p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину,</p>	6

		игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)	
6		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». Гимнастика для глаз.	5
7		НРК. Коми подвижные игры. Игры и развлечения в летнее время года.	1
1	Лыжная подготовка (14 часов)	Передвижение на лыжах разными способами.	7
2		Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения	7
1	Гимнастика с основами акробатики (16 часов)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Движения и передвижения строем. Организующие	4

		команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
2		Комплексы упражнений на развитие физических качеств Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	4
3		Профилактика утомления. Спортивная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	4
4		Комплексы дыхательных упражнений. Прикладная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами	4

1	Плавание (теория) -2 часа	Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде	1
2		Упражнения прикладного характера: плавание кролем на спине. Движение ног (с опорой о дно, бортик бассейна), скольжение с движениями рук. Проплывание отрезков в полной координации движений. Старт из воды. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду из разных положений.	1
3		Промежуточная аттестация	1

**Тематическое планирование по физической культуре  
4 класса (68 ч)**

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока:	Количество часов:
1	Спортивно – оздоровительная	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	4

	<p>деятельность (68 часов)</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>14 часов</p>	<p>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	
2		<p>Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие</p> <p>Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	3
3		<p>Современное олимпийское движение. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и</p>	3

		высоту; прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	
4		Влияние современного олимпийского движения на развитие Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	2
5		Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	2
1	Подвижные и спортивные игры 20 часов  Подвижные игры	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».	2
2		На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная	2



		эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Перестрелка». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
3		На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	2
4	Спортивные игры.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Проведение игр в футбол по упрощенным правилам Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	3

5		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам</p>	6
6		<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	5
7		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки</p> <p>Подвижные игры народов коми</p>	1
1	<p>Лыжная подготовка</p> <p>14 часов</p>	<p>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p>	7
2		<p>Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	7
1	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p>	4

	16 часов	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
2		Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	4
3		Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Профилактика утомления.	4
4		Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	4

		Преодоление полосы препятствий с элементами. Комплексы дыхательных упражнений.	
1	Плавание (теория)  2 часа	Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма Общая и специальная физическая подготовка	1
2		Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди и спине. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Старт из воды. Совершенствование техники.	1
1		Промежуточная аттестация	1