

муниципальное общеобразовательное учреждение
Керчомская средняя общеобразовательная школа

Принята
на педагогическом совете:
протокол от _31.01.2022_№05_

Утверждено приказом:
от 04.02.2022 № 66

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

**Уровень: начальное общее образование
1-4 классы
Срок реализации 4 года**

Разработана на основе ООП НОО МОУ Керчомской СОШ, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1\15), авторской программы «Физическая культура» авторы В.И.Лях и др., 1-11 классы, -М. Просвещение, 2011 г.

разработчик – учитель
Размыслов Андрей Алексеевич

с. Керчомья
2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1\15), приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26. 11. 2010 г. N 241, от 22. 09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.14 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576, на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ Керчомской СОШ и авторской программы В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания, М.: Просвещение, 2011 г.

Предмет «физическая культура» входит в образовательную область физическая культура.

Целью физического воспитания в школе является

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию

психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит **405 часов** для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из **расчета 3 часа в неделю с 1 по 4 классы.**

Распределение программного материала

Вид программного материала	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Базовая часть	78	78	78	78
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Подвижные игры	18	18	18	18
Кроссовая подготовка	14	14	14	14
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
Лыжная подготовка	21	21	21	21
Вариативная часть	24	24	24	24
Национальные виды подвижных игр	24	24	24	24
ИТОГО	99	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения программы отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий для удержания на воде и плавания в воде различными способами.

Знания о физической культуре

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).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

(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. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Плавание:

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. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

Перечень этнокультурной составляющей программы

Курс (Раздел программы	Темы (национальные состязания и игры)
--------	------------------	---

класс)		
1	1. Спортивно-оздоровительная деятельность 2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1. Метание танзая на хорей Бег на лыжах (Лыжные гонки) 2. Мач тапком (Салки с мячом)
2	1. Спортивно-оздоровительная деятельность 2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1. Метание танзая на хорей Бег на лыжах (Лыжные гонки) 2. Национальные прыжки Мач тапком (Салки с мячом)
3	1. Спортивно-оздоровительная деятельность 2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1. Метание танзая на хорей Бег на лыжах (Лыжные гонки) 2. Национальные прыжки Мач тапком (Салки с мячом)
4	1. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	1. Паличон кыскасьом Национальные прыжки 2. Бег на лыжах Саамские гонки

Примерный перечень проектных работ

Класс (курс)	Тема работы
1	не предусмотрено
2	1. Дневник занятий физической культурой и спортом 2. Комплекс физических упражнений для правильной осанки 3. Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия 4. Мой любимый вид спорта 5. Лыжные гонки- мой любимый вид спорта
3	1. Дневник занятий физической культурой и спортом 2. Комплекс физических упражнений для правильной осанки 3. Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия 4. Мой любимый вид спорта 5. Лыжные гонки- мой любимый вид спорта
4	1. Спортсмены Коми, участники Олимпийских Игр 2. Дневник занятий спортом и лечебной физкультурой 3. Ритмическая гимнастика 4. Комплекс упражнения для профилактики респираторных заболеваний 5. Спорт- это Жизнь! 6. Знаменитые лыжники Коми

Перечень лабораторных работ, экскурсий

Класс (Курс)	Раздел, тема урока
1	Не предусмотрено

2	Не предусмотрено
3	Не предусмотрено
4	Не предусмотрено

Перечень контрольных работ

Курс Комплексное испытание/ Частота
1 класс Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждого изученного раздела программы
2 класс Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждого изученного раздела программы Промежуточная итоговая работа
3 класс Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждого изученного раздела программы Промежуточная итоговая работа
4 класс Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждого изученного раздела программы Промежуточная итоговая работа

Тематическое планирование курса Физическая культура для 1 класса (99 ч)

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	6
<i>Физическая культура человека</i>	2
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
<i>История физической культуры</i>	4
История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Особенности физической культуры разных народов	1
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1

Раздел 2: Способы физкультурной деятельности	10
Составление режима дня	1
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	1
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
Организация и проведение подвижных игр	1
Групповые игры на свежем воздухе («Классики», «Городки», «Салки»)	5
Раздел 3 Физическое совершенствование	4
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
Комплексы дыхательных упражнений	1
Гимнастика для глаз	1
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность	17
Гимнастика с основами акробатики	16
Организуемые команды и приемы Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1 1
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	14
Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	
Легкая атлетика	14
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.	5
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2
Лыжные гонки	21
Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение	21
Подвижные и спортивные игры	18
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	3

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	5
На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	5
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	5
Плавание	2
Теоретические основы (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. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании)	2
Раздел 5 Общеразвивающие упражнения	8
Развитие быстроты	2
Развитие координации	2
Формирование осанки	2
Развитие силовых способностей	2

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 2 класса
(102 ч)**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	6
<i>Физическая культура человека</i>	2
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
<i>История физической культуры</i>	4
История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Особенности физической культуры разных народов	1
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности	10
Составление режима дня	1
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	1
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических	1

качеств	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
Организация и проведение подвижных игр	1
Групповые игры на свежем воздухе («Классики», «Городки», «Салки»)	5
Раздел 3 Физическое совершенствование	4
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
Комплексы дыхательных упражнений	1
Гимнастика для глаз	1
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность	17
Гимнастика с основами акробатики	16
Организуемые команды и приемы Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1 1
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	14
Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	
Легкая атлетика	14
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.	5
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2
Лыжные гонки	21
Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; Торможение	21
Подвижные и спортивные игры	18
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	3
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	5
На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	5
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	5

Плавание	2
Теоритические сведения (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. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.	1
)	
Общеразвивающие упражнения	10
Развитие гибкости	2
Развитие координации	2
Формирование осанки	2
Развитие силовых способностей	2
Развитие быстроты	2
Итоговая контрольная работа	1

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 3 класса
(102 ч)**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	6
<i>Физическая культура человека</i>	2
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
<i>История физической культуры</i>	4
История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Особенности физической культуры разных народов	1
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности	10
Составление режима дня	1
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	1
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
Организация и проведение подвижных игр	1
Групповые игры на свежем воздухе («Классики», «Городки», «Салки»)	5
Раздел 3	4

Физическое совершенствование	
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
Комплексы дыхательных упражнений	1
Гимнастика для глаз	1
Раздел 4	17
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	16
Организующие команды и приемы	1
Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	14
Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	
Легкая атлетика	14
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.	5
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2
Лыжные гонки	21
Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; Торможение	21
Подвижные и спортивные игры	18
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	3
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	5
На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	5
Плавание	2
Теоритические сведения (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. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.	1

)	
Общеразвивающие упражнения	10
Развитие гибкости	2
Развитие координации	2
Формирование осанки	2
Развитие силовых способностей	2
Развитие быстроты	2
Итоговая контрольная работа	1

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 4 класса
(102 ч)**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	6
<i>Физическая культура человека</i>	2
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
<i>История физической культуры</i>	4
История развития физической культуры и первых соревнований.	1
Особенности физической культуры разных народов	1
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности	10
Составление режима дня	1
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	1
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
Организация и проведение подвижных игр	1
Групповые игры на свежем воздухе («Классики», «Городки», «Салки»)	5
Раздел 3 Физическое совершенствование	4
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
Комплексы дыхательных упражнений	1
Гимнастика для глаз	1
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность	17

Гимнастика с основами акробатики	16
Организирующие команды и приемы	1
Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	14
Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	
Легкая атлетика	14
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.	5
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2
Лыжные гонки	21
Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; Торможение	21
Подвижные и спортивные игры	18
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	3
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	5
На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	5
Плавание	2
Теоритические сведения (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. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.	1
)	
Общеразвивающие упражнения	10
Развитие гибкости	2
Развитие координации	2
Формирование осанки	2
Развитие силовых способностей	2
Развитие быстроты	2
Итоговая контрольная работа	1

Учебно-методический комплект

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 1-4 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2014 -190с.
2. Положения об организации деятельности «Гимназия № 73 по составлению и утверждению рабочих учебных программ»
3. Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9
6. М.Я. Виленский. Физическая культура. 1–4 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 239 с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1, 978-5-09-032118-1
7. В. И.Лях. Физическая культура. 1–11 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 256 с. ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4,
8. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1