

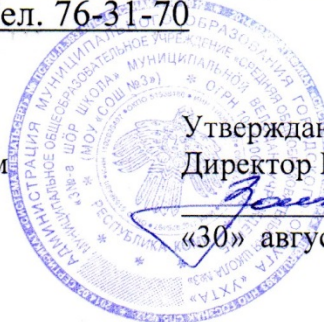
**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

Республика Коми г. Ухта, ул. Оплеснина, д.28

Тел. 76-31-70

Согласовано  
Школьным методическим объединением  
учителей начальных классов

Протокол №1  
От «30» августа 2017г.



Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №3»  
Т.А. Зайцева  
«30» августа 2017г.

## **Рабочая учебная программа**

### Физическая культура

(наименование учебного предмета)

### I ступень

(уровень, ступень образования)

### 4 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы  
УМК «Начальная школа 21 века»  
«Физическая культура» авторы:  
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.,

Учителя, составившие рабочую учебную программу:  
Семяшкин Е.А., Ананин П.В.

г. Ухта

2017г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов составлена в соответствии:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ.
  2. Приказ Минобрнауки России от 5.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
  3. Письмо Минобрнауки России от 20.02.2004г.№03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
  4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
  5. Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
  6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
  7. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10)
  8. УМК "Начальная школа 21 века" программа "Физическая культура: 1-4 классы"/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров (2013 г.)
  9. Приказ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2014-2015уч.г.»
  10. Приказ от 8 июня 2015 г. № 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
  13. Образовательная программа муниципального общеобразовательного учреждения «СОШ №3»
  14. Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения «СОШ №3».
- Сроки реализации программы - 4 года

### Общая характеристика

Целью школьного образования по физической культуре в начальной школе является формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

#### Цель программы по предмету:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

#### Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

#### **Для реализации программы используется учебно-методический комплект**

Физическая культура: 1-2 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. – 96 с.

Физическая культура: 3-4 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. – 112 с.

## **Описание места учебного предмета**

В федеральном базисном образовательном плане на изучение курса в 1 классе предусмотрено 33 учебных недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 99 часов, в 2-4 классах предусмотрено 34 недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено по 102 часа.

## **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## Содержание учебного материала

### Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. 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.

#### Физическое совершенствование

##### Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

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

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

##### 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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

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.

##### Лыжная подготовка

Организующие 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 и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

##### Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

#### **На материале спортивных игр:**

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; 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: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **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:**

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в 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 ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 частоты пульса, регулирование ее напряженности 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, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- 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.

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

### **Знания о физической культуре**

#### **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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4
1.	Знания о физической культуре	1	2	2	2
2.	Организация здорового образа жизни	1	1	1	1
3.	Наблюдение за физическим развитием	1	1	1	1
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	2	2	1
5.	Спортивно - оздоровительная деятельность	95	96	96	96
5.1	Легкая атлетика	15	13	14	14
5.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
5.3	Подвижные игры, спортивные игры	13	12	12	12
5.4	Лыжная подготовка (НРК)	21	21	21	21
5.5	Подвижные игры	16	16	15	15
5.6	Легкая атлетика	12	16	16	16
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**1 классы**  
**Поурочное планирование**  
**Физическая культура**  
**(Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.	<b>1</b>
2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека.	<b>1</b>
3	Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.	<b>1</b>
4	Простейшие навыки контроля самочувствия. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	<b>1</b>
5	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
6	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>
7	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>
8	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры.	<b>1</b>
9	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры.	<b>1</b>
10	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	<b>1</b>
11	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	<b>1</b>
12	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.	<b>1</b>
13	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.	<b>1</b>
14	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	<b>1</b>
15	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	<b>1</b>
16	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность.	<b>1</b>
17	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность.	<b>1</b>
18	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
19	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
20	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
21	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.	<b>1</b>
22	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие	<b>1</b>

	координационных способностей.	
23	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	1
24	Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
25	Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
26	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1
27	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1
28	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
29	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
30	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
31	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
32	Лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
33	Лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
34	Лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
35	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1
36	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1
37	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1
38	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Брось-поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
39	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Брось-поймай».	1
40	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
41	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
42	Баскетбол. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча в движении.	1

43	Баскетбол. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча в движении.	1
44	Баскетбол. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча в движении.	1
45	Подвижные игры на основе баскетбола: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
46	Подвижные игры на основе баскетбола: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
47	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Метко в цель»	1
48	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Метко в цель»	1
49	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
50	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Точная передача».	1
51	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
52	Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости.	1
53	Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости.	1
54	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	1
55	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	1
56	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	1
57	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	1
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	1
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	1
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	1
62	Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
63	Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
64	Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
65	Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
66	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось»	1
67	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке	1

	устойчивости и подъем «лесенкой наискось»	
68	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось»	1
69	Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	1
70	Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	1
71	Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	1
72	<b>Подвижные игры:</b> «Мяч по кругу», «Поймай рыбку» Инструктаж по ТБ.	1
73	Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку»	1
74	Подвижные игры: «Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте»	1
75	Подвижные игры: «Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте»	1
76	Подвижные игры: «Третий лишний», «Ворота»	1
77	Подвижные игры: «Третий лишний», «Ворота»	1
78	Подвижные игры: « Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи»	1
79	Подвижные игры: « Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи»	1
80	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
81	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
82	Подвижные игры: «У столба», «Плетень», «Кто больше»	1
83	Подвижные игры: «У столба», «Плетень», «Кто больше»	1
84	Подвижные игры: «Успевай, не зевай», «День и ночь»,	1
85	Подвижные игры: «Успевай, не зевай», «День и ночь»,	1
86	Подвижные игры. Эстафеты.	1
87	Подвижные игры. Эстафеты.	1
88	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1
89	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	1
90	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	1
91	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
92	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
93	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
94	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1
95	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1
96	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1
97	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

99	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
----	--	----------



**2 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре.</b> История появления Олимпийских игр. Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».	<b>1</b>
2	Скелет и мышцы человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Знать основные понятия.	<b>1</b>
3	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).	<b>1</b>
4	Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года. Знать понятия ЗОЖ и закаливание.	<b>1</b>
5	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	<b>1</b>
6	Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Составить комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	<b>1</b>
7	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
8	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег (30 м и 60 м).	<b>1</b>
9	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м – зачет. ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>
10	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м – зачет. ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>
11	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	<b>1</b>
12	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места – зачет. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	<b>1</b>
13	Прыжки. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры.	<b>1</b>
14	Прыжки. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>1</b>
15	Прыжки. Эстафеты. Челночный бег – зачет. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>1</b>
16	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	<b>1</b>

17	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров – зачет. ОРУ. Подвижные игры.	1
18	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений.	1
19	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча – зачет.	1
20	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Инструктаж по ТБ.	1
21	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу – зачет. Построение в круг. Группировка.	1
22	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
23	Строевые упражнения. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке – зачет. Развитие координационных способностей.	1
24	Строевые упражнения. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
25	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Кувырок вперед – зачет. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
26	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1
27	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево – зачет. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1
28	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
29	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке – зачет. Перешагивание через мячи.	1
30	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд. Подвижные игры.	1
31	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи – зачет. Развитие координационных способностей. Выполнение команд. Подвижные игры.	1
32	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
33	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты. Наклон из положения сидя – зачет.	1
34	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
35	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Перелезание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

	Подвижные игры.	
36	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Перелезание через коня – зачет. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Перелезание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1
38	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Брось-поймай».	1
39	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Брось-поймай». Поднимание туловища за 30 секунд – зачет.	1
40	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит – зачет. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Брось-поймай».	1
41	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Брось-поймай». Подтягивание, отжимание – зачет.	1
42	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, цель, мишень). Игра «Передал, садись».	1
43	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, цель, мишень) – зачет. Игра «Передал, садись».	1
44	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, цель, мишень). Игра «Передал, садись».	1
45	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	1
46	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча – зачет. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	1
47	Волейбол. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Приём и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	1
48	Волейбол. Подбрасывание мяча. Поддача мяча – зачет. Приём и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	1
49	Волейбол. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Приём и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	1
50	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
51	Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг – зачет. Развитие выносливости.	1
52	Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости.	1
53	Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скольльзящим шагом и попеременным душажным ходом.	1
54	Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скольльзящим шагом и попеременным душажным ходом – зачет.	1
55	Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скольльзящим шагом и попеременным душажным ходом.	1
56	Передвижение на лыжах ступающим и скольльзящим шагом. ОРУ.	1

	Развитие выносливости.	
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом – зачет. ОРУ. Развитие выносливости.	1
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	1
59	Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
60	Повороты переступанием на месте – зачет. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
61	Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
62	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось»	1
63	Спуски в основной стойке – зачет. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось».	1
64	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось» - зачет.	1
65	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости, торможение «плугом».	1
66	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости, торможение «плугом»	1
67	Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости, торможение «плугом» - зачет.	1
68	Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	1
69	Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	1
70	Посадка лыжника. Торможение падением – зачет. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	1
71	<b>Подвижные игры.</b> Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
72	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила игры.	1
73	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
74	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
75	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила игры.	1
76	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
77	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила игры.	1
78	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Бабки», «Казачьи разбойники». Эстафеты.	1
79	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Бабки», «Казачьи разбойники». Знать	1

	правила эстафет.	
80	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники». Эстафеты.	1
81	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Двенадцать палочек», « Игра в царя». Знать правила эстафет.	1
82	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Двенадцать палочек», « Игра в царя». Эстафеты.	1
83	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Двенадцать палочек», « Игра в царя». Эстафеты. Знать правила игры.	1
84	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Городки», «Пятнашки». Эстафеты.	1
85	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Городки», «Пятнашки». Эстафеты.	1
86	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми. Знать правила игр.	1
87	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1
88	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1
89	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	1
90	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м – зачет. ОРУ. Эстафеты.	1
91	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м – зачет. ОРУ. Эстафеты.	1
92	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	1
93	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места – зачет. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	1
94	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов – зачет техника выполнения.	1
95	Прыжки. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры.	1
96	Прыжки. Эстафеты. Челночный бег – зачет. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
97	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	1
98	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров – зачет. ОРУ. Подвижные игры.	1
99	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	1
100	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность - зачет.	1
101	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

**3 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов)**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1	<b>Знания о физической культуре.</b> История физической культуры в древних обществах. История физической культуры в Европе в Средние века. Физическая культура народов разных стран.	<b>1</b>
2	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.	<b>1</b>
3	Правильное питание. Правила личной гигиены. Измерение длины и массы тела. Зачет.	<b>1</b>
4	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминутки.	<b>1</b>
5	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	<b>1</b>
6	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Зачет.	<b>1</b>
7	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
8	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	<b>1</b>
9	Ходьба и бег. Бег 30 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Зачет.	<b>1</b>
10	Ходьба и бег. Бег 60 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Зачет.	<b>1</b>
11	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	<b>1</b>
12	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км. Зачет.	<b>1</b>
13	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
14	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Зачет.	<b>1</b>
15	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
16	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет.	<b>1</b>
17	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	<b>1</b>
18	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	<b>1</b>
19	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Способы держания мяча, фазы метания. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
20	Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет.	<b>1</b>
21	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд.	<b>1</b>

	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Инструктаж по ТБ.	
22	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2 – 3 кувырка вперёд.	1
23	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2 – 3 кувырка вперёд. Зачет.	1
24	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
25	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Зачет.	1
26	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	1
27	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	1
28	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Зачет.	1
29	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1
30	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1
31	Висы. Строевые упражнения. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Зачет.	1
32	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижные игры.	1
33	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижные игры.	1
34	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски. Зачет.	1
35	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски.	1
36	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски. Зачет.	1
37	Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Подвижные игры.	1
38	Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Подвижные игры.	1
39	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Инструктаж по ТБ.	1
40	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с	1

	изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Подвижные игры: «Попади в кольцо»	
41	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Зачет.	1
42	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты.	1
43	Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».	1
44	Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей». Зачет.	1
45	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	1
46	Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».	1
47	Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Зачет.	1
48	Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	1
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1
50	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Зачет.	1
51	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ.	1
52	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение.	1
53	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой» прямо. Развитие выносливости.	1
54	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой» прямо. Развитие выносливости. Зачет.	1
55	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой» прямо на зачет.	1
56	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости. Игры на лыжах.	1
57	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Зачет.	1
58	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
59	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Непрерывное	1



	передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Зачет.	
60	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	1
61	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	1
62	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Зачет.	1
63	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
64	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
65	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Зачет.	1
66	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо на зачет.	1
67	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход.	1
68	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход. Зачет.	1
69	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
70	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
71	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км. Зачет.	1
72	<b>Подвижные игры.</b> ОРУ с обручами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
73	ОРУ с обручами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
74	ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет.	1
75	ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
76	ОРУ с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». «Невод».	1
77	ОРУ с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». «Невод». Зачет.	1
78	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Щука», «Водяной», «Третий лишний»	1
79	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Щука»,	1

	«Водяной», «Третий лишний» Зачет.	
80	ОРУ без предметов. Игры: «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер»	1
81	ОРУ без предметов. Игры: «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер»	1
82	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Эстафеты.	1
83	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Эстафеты. Зачет.	1
84	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
85	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
86	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми. Зачет.	1
87	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
88	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1
89	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
90	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
91	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
92	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км. Зачет.	1
93	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
94	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
95	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Зачет.	1
96	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет.	1
98	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
99	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
100	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Зачет.	1
101	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Способы держания мяча, фазы метания. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

**4 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре.</b> История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.	1
2	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	1
3	Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1
4	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Массаж. Измерение сердечного пульса. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток.	1
5	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1
6	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Инструктаж по ТБ.	1
7	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
8	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
9	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
10	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
11	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
12	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
13	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
14	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
15	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
18	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
19	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Способы держания мяча, фазы метания. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20	Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

21	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
22	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2 – 3 кувырка вперёд.	<b>1</b>
23	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2 – 3 кувырка вперёд.	<b>1</b>
24	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
25	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
26	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
27	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	<b>1</b>
28	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	<b>1</b>
29	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	<b>1</b>
30	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	<b>1</b>
31	Висы. Строевые упражнения. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	<b>1</b>
32	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижные игры.	<b>1</b>
33	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижные игры.	<b>1</b>
34	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски.	<b>1</b>
35	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски.	<b>1</b>
36	Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски.	<b>1</b>
37	Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Подвижные игры.	<b>1</b>
38	Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Подвижные игры.	<b>1</b>

39	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
40	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Подвижные игры: «Попади в кольцо»	<b>1</b>
41	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>
42	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>
43	Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».	<b>1</b>
44	Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».	<b>1</b>
45	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	<b>1</b>
46	Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».	<b>1</b>
47	Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги.	<b>1</b>
48	Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	<b>1</b>
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	<b>1</b>
50	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	<b>1</b>
51	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
52	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение.	<b>1</b>
53	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой» прямо. Развитие выносливости.	<b>1</b>
54	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой» прямо. Развитие выносливости.	<b>1</b>
55	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой» прямо на зачет.	<b>1</b>
56	Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости. Игры на лыжах.	<b>1</b>
57	Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	<b>1</b>
58	Спуски в низкой стойке. Поворот переступанием в движении.	<b>1</b>

	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	
59	Спуски в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
60	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный лыжный ход. Игры на лыжах.	1
61	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный лыжный ход. Игры на лыжах.	1
62	Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный лыжный ход. Игры на лыжах.	1
63	Скользящий шаг. Спуски в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
64	Скользящий шаг. Спуски в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем способом «полуёлочка»	1
65	Скользящий шаг. Спуски в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем способом «полуёлочка»	1
66	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо на зачет.	1
67	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход.	1
68	Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход.	1
69	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
70	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
71	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем способом «полуёлочка» НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
72	<b>Подвижные игры.</b> ОРУ с обручами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
73	ОРУ с обручами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
74	ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
75	ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
76	ОРУ с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». «Невод».	1
77	ОРУ с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры:	1

	«Удочка», «Волк во рву». «Невод».	
78	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Щука», «Водяной», «Третий лишний»	1
79	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Щука», «Водяной», «Третий лишний»	1
80	ОРУ без предметов. Игры: «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер»	1
81	ОРУ без предметов. Игры: «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер»	1
82	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Эстафеты.	1
83	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Эстафеты.	1
84	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
85	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
86	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
87	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
88	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1
89	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
90	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
91	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
92	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
93	Высокий старт. Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	1
94	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
95	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
96	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
99	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
100	Основные фазы бега. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	1
101	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Способы держания мяча, фазы метания. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

## Контроль образовательных результатов

### Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

### Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

**Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.**

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

**Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

**Итоговый контроль** организуется по четвертям (2-4классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям: **Теоретическая часть (знания)**

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).

3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).



4. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

**Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.**

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«5» (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«4» (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «3» (**удовлетворительно**), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «2» (**неудовлетворительно**), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

## **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки**

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»

Оценка «4»

Оценка «3»

Оценка «2»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За незнание материала программы

## **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»

Оценка «4»

Оценка «3»

Оценка «2»

норматив

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.

### Учебно – методическое обеспечение

1. Физическая культура: программа 1-4 классы / Ф50 Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. – 48 с.

2. Физическая культура: 1-2 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. – 96 с.

3. Физическая культура: 3-4 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. – 112 с.

4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.1 класс. – 2-е изд. – М.:ВАКО, 2017. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).

5. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.2 класс. – 2-е изд. – М.:ВАКО, 2016. – 272 с. – (В помощь школьному учителю).

6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.3 класс. – 2-е изд. – М.:ВАКО, 2016. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).

7. Физическая культура: 4 класса: система уроков по учебнику А.П. Матвеева /авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель 2014. – 373 с.

### Электронные ресурсы:

<http://minobr.rkomi.ru>

<http://www.sportrk.ru>

<http://syktuo.ru>

<http://1сентября.рф>

<http://pedsovet.su>

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

<http://orient.vkomi.ru>

<http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya->

<http://www.school.edu.ru>