



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

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

Утверждено
Приказ № 84 от 31.08.2022г.
Директор школы
 Уляшева Н.И.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Начальное общее образование

Срок реализации – 4 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное

отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме изменяемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета

9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

12. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о физической культуре и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) Владение умениями организовывать здоровосберегающую 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).

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты: включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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: включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Познавательные:

- 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;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты: включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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, организация их объективного судейства;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Планируемые результаты по разделам учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем, воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта, на примере ВФСК ГТО) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 характеризовать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в т.ч.с использованием ВФСК ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, напольном гимнастическом бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного 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, в т.ч. нормативы ВФСК, ГТО.
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения —подбрасывание мяча на заданную

высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

НРК Коми подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Плавание

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

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

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

НРК. Коми подвижные игры

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

изменяющимся темпом ее вращения. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках.

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

Акробатические упражнения.

Плавание

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

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление

акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

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

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

Подвижные игры народов коми.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

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

Плавание

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

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

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

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока	Колич. часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	<p align="center">Спортивно – оздоровительная деятельность (68ч)</p> <p align="center">Легкая атлетика</p> <p align="center">14 часов</p>	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p>	4	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья</p> <p>эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
2		<p>Организация мест занятий физической культурой,</p> <p>разминка, подготовка.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p>	3	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья</p> <p>эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>

3		<p>Связь физической культуры трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
4		<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; ввысоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
5	<p>Подвижные и спортивные игры 20 часов</p>	<p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Чтоизменилось»,</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

		<p>«Посадка картофеля», «Прокати быстреемяч», эстафеты типа:</p> <p>«Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p>		
6		<p>Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. На материале раздела «Легкая атлетика»:</p> <p>«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
7		<p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

8		<p>Зарождение Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</p> <p>Футбол : остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
9		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

10		Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения —подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
11		Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. НРК. Коми подвижные игры	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
12		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
13	Лыжная подготовка а 10 часов	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход	5	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное

				воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
14		Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»	5	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
15	Гимнастика с элементами акробатики 16 часов	Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренгеи колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	2	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
16		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание

		коррекции нарушений осанки. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.		Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
17		Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Гимнастика для глаз	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
18	Плавание (теория) 2 часа	Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
19		Упражнения прикладного характера: погружение в воду, открывание глаз в	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-

		воде, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Плавание кролем на спине, на груди		нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
20		Промежуточная аттестация	1	

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.

Тематическое планирование по физической культуре

3 класса (68 ч)

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока:	Колич ество часов:	Основные направления воспитательно й деятельности
1	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность (68 часов)</p> <p>Лёгкая атлетика (14 часов)</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Беговые упражнения. Ходьба. Эстафеты. Кросс (1 км).</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
2		<p>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Выявление работающих групп мышц.</p> <p>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

3		<p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. Многоскоки.</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
4		<p>Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
5		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности</p>

				научного познания
6	Подвижные и спортивные игры (21 час)	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. На материале гимнастики с основами акробатики: Игры «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».	2	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания

7		<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). На материале легкой атлетики: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Перестрелка».</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
8		<p>Игры и развлечения в зимнее время года. На материале лыжной подготовки «Быстрый лыжник», «Замной», «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

9		<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
10		<p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину,</p>	6	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
11		<p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)</p>		<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности</p>

				научного познания
12		Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Гимнастика для глаз.	5	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
13		НРК. Коми подвижные игры. Игры и развлечения в летнее время года.	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
14	Лыжная подготовка (14часов)	Передвижение на лыжах различными способами.	7	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-

				<p>нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности</p> <p>научного познания</p>
15		<p>Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	7	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности</p> <p>научного познания</p>
16	<p>Гимнастика с основами акробатики (16 часов)</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	4	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности</p> <p>научного познания</p>

17		<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры;</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности</p> <p>научного познания</p>
18		<p>Профилактика утомления. Спортивная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности</p> <p>научного познания</p>
19		<p>Комплексы дыхательных упражнений. Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности</p>

		е. Преодоление полосы препятствий с элементами		научного познания
20	Плавание (теория) -2 часа	Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
21		Упражнения прикладного характера: плавание кролем на спине. Движение ног (с опорой на дно, бортик бассейна), скольжение с движениями рук. Проплывание отрезков в полной координации движений. Старт из воды. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду из разных положений.	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
22	Промежуточная аттестация		1	

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».

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

№ п/п	Название раздела (количество часов)	Тема урока:	Количество часов:	Основные направления воспитательной деятельности
1	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность (68 часов) Легкая атлетика 14 часов</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

2		<p>Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение.</p> <p>Влияние современного олимпийского движения на развитие</p> <p>Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
3		<p>Современное олимпийское движение. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	3	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
4		<p>Влияние современного олимпийского движения на развитие.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности</p>

				научного познания
5		Метание малого мяча в вертикальную цель и дальность	2	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
1	Подвижные и спортивные игры 20 часов Подвижные игры	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».	2	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания

2		<p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Перестрелка». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
3		<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	2	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

4	Спортивные игры.	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Проведение игр в футбол по упрощенным правилам</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	3	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
5		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам</p>	6	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
6		<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	5	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального</p>

				благополучия Ценности научного познания
7		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки Подвижные игры народов коми	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
1	Лыжная подготовка 14 часов	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Передвижение на лыжах разными способами.	7	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья эмоционального благополучия Ценности научного познания
2		Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения	7	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое

				воспитание, культура здоровьяи эмоционального благополучия Ценности научного познания
1	Гимнастика с основами акробатики 16 часов	Составление акробатических и гимнастических комбинаций изразученных упражнений. Движения и передвижениястроим. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	4	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровьяи эмоционального благополучия Ценности научного познания
2		Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качествАкробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	4	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровьяи эмоционального благополучия Ценности научного познания

3		<p>Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Профилактика утомления.</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
4		<p>Прикладная гимнастика.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p>	4	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
1	<p>Плавание (теория) 2 часа</p>	<p>Правила поведения на занятиях по плаванию.</p> <p>Предупреждение травматизма</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	1	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

2		Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди и спине. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Старт из воды. Совершенствование техники.	1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания
1	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	1	

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.