

Муниципальное образование Курганский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №12
ст-цы Михайловской имени И.С. Лазаренко

Утверждено
решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года
протокол № 1.
Председатель педсовета
_____ Д.В. Ерыгин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 классы
Количество часов 405
Учителя: Дервянко Михаил Николаевич, Федоров Илья Евгеньевич

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 г. № 373), примерной программой по физической культуры, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы начального общего образования протокол от 08.04.2015 г № 1/15.и на основе УМК (автор), авторской программы по физической культуре 1-4 классы под редакцией В.И.Лях-М:Просвещение,2012г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о 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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

1 класс

Ученик научится:

- формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления физического здоровья человека,
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,
- 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),
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры
- 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;
- формировать навык 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) (челночный бег, бег на 30 м., смешанное передвижение 1 км., подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).

- овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности,
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2 класс

Ученик научится:

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления социального и психологического здоровья человека.
- ориентироваться в понятиях «режим дня»;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе,
- 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).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность утреннюю зарядку,
- проводить подвижные игры
- формировать навык 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)(челночный бег, бег на 30 м., смешанное передвижение 1 км., подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу)
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности,
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,
- 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;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3 класс

Ученик научится:

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- характеризовать назначение 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).
- сравнивают физкультуру и спорт. Называют движения, которые выполняли первобытные люди,
- 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;
- формировать навык 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) (бег 60 м., бег 1 км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности).

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности,
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

4 класс

Выпускник научится:

Предметные результаты

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия);

-характеризовать назначение 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).
 - 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,
 - формировать навык 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)-(бег 60м., бег 1км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности).
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Выпускник получит возможность научиться:**
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре (12ч).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая культура человека

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

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

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

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

3. Физическое совершенствование (381ч)

3.1 Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1 Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Модуль 2. Самбо.

Раздел Гимнастика: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

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

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Раздел: Самбо.

ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении

на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Модуль 4. Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Равномерный, медленный бег от 3 мин. до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км., 1500км. Бег до 6 минут.

Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000м. Преодоление полос препятствий.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Челночный бег 3x10 м, бег на 30 м., бег на 60м., смешанное передвижение (1 км), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м., метание мяча весом 150 г., смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно

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

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

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

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Проектная деятельность.

1 класс

Проект «Режим дня»

Проект «Физическое развитие»

2 класс

Проект «Здоровый образ жизни»

Проект «Наши мышцы»

3 класс

Проект «Со скакалкой я дружу»

Проект «Самый гибкий»

4 класс

Проект «Самый быстрый»

Проект «Физические качества»

3. Тематическое планирование.

Класс 1					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
I. Знания о физической культуре.	4	1.1. Физическая культура -Физическая культура как система по укреплению здоровья человека. Предупреждение травматизма.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.	1,2,3
		1.2. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с	2	Знать исторически и мифологические аспекты возникновения олимпийских игр. Знать и уметь представить	1,2,3 1,2,3 1,2,3

		их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.		аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2 1,2,3 1,2,3
		1.3. Физическая культура человека - Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		6,2 6,2
II. Способы физкультурной деятельности	3	2.1. Самостоятельные занятия. - Режим дня, его содержание и правила планирования. Физкультминутки.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	2,6 2,6,7 2,6,7 2,6,7
		2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. - Измерение длины и массы тела показателей осанки и физических качеств.	1	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	1,2,6 2,6
		2.3. Самостоятельные игры и развлечения. - Организация и проведение подвижных игр	1	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	2,6 2,6,7 2,6,7

					2,6,7
					1,2,6
III. Физическое совершенство	92				
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. -Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, -упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	2	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 2. Самбо	30		2,3,5,6

	<p>Раздел: Гимнастика</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.</p> <p>Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая</p>	11	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	--	----	---	---

	<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения. Лазанье по гимнастической стенке; передвижения и повороты на гимнастическом бревне</p> <p>Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение»..</p>		
	<p>Раздел «Самбо»</p> <p>ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.</p> <p>Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.</p> <p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.</p> <p>Упражнения для</p>	<p>19</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

		<p>тактики: подвижные игры, игры-задания.</p> <p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.</p> <p>Варианты уходов от удержаний.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>		<p>безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	2,3,5,6
		<p>Модуль 3: Легкая атлетика</p> <p>-Ходьба обычная на носках, на пятках в полуприсяде с различным положением рук.</p> <p>-Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>-Обычный бег с изменением направления движения.</p> <p>-Бег на скорость, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>-Бег с ускорением от 10 до 15 метров.</p> <p>-Бег 30 метров.</p> <p>-Челночный бег 3x10м.</p> <p>-Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.</p> <p>Метание в горизонтальную цель 2X2 с расстояния 4-5 метров, на дальность.</p>	12	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		<p>Модуль 4.Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег,</p>	8	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса.</p> <p>Проявлять качества</p>	2,3,5,6

	<p>50м.-ходьба. -Медленный бег 400м. Развитие выносливости. -Равномерный, медленный бег от 4 до 5 мин. Бег до 6 минут. Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий. Бег до 6 минут. Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий. -Кросс по слабопересеченной местности до 1км.</p>		<p>выносливости при выполнении кроссовой подготовки.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
	<p>Модуль 1: Подвижные и спортивные игры. на материале гимнастики -игры: «Раки», «Смена мест», «Становись-разойдись», эстафеты с обручами. на материале лёгкой атлетики Эстафета «Вызов номеров». Игры: «Пятнашки», «Точный расчёт», «Смена сторон». На материале спортивных игр. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Мышеловка». Остановка мяча. Эстафеты с мячами. Ведение мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Бой петухов», «У медведя во бору», «Змейка», «Совушка», «Не урони мешочек», «Альпинисты», Подбрасывания мяча.</p>	31	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

		Подбрасывание и ловля мяча. «Мяч водящему», «Волк во рву», «Третий лишний», Игра в волейбол. «У кого меньше мячей». «Играй, играй мяч не теряй».			
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). -челночный бег, -бег на 30 м., -смешанное передвижение 1 км -подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	9	Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

Класс 2

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
I.Знания о физической культуре.	3	1.1.Физическая культура -Формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека. Знать исторически и мифологические оспекты возникновения олимпийских игр. Знать и уметь представить	1,2,3 1,2,3 1,2,3
		1.2.История и современное	1		1,2,3

		развитие физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.		аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2 1,2,3 1,2,3
		1.3. Физическая культура человека – Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		6,2 6,2
П. Способы физкультурной деятельности	3	2.1. Самостоятельные занятия. –Режим дня, его содержание и правила планирования. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультур-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам.	2,6 2,6,7 2,6,7 1,2,6
		2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. –Измерение длины и массы тела показателей осанки и физических качеств.	1	Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	2,6

		2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	1	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	2,6 2,6,7 2,6,7 2,6,7 1,2,6
III. Физическое совершенствование	96				
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток -упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	2	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		3.2 Спортивно оздоровительная деятельность Модуль 2: Самбо Раздел гимнастика. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на	32 13	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

	<p>низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись —</p>	<p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	--	--	--

		разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».			
		<p>Раздел Самбо ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с</p>	19	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

	вариантами удержаний.			
	<p>Модуль 3 Легкая атлетика.</p> <p>-Ходьба обычная на носках, на пятках в полуприсяде с различным положением рук.</p> <p>-Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>-Обычный бег с изменением направления движения.</p> <p>-Бег на скорость, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>-Бег с ускорением от 10 до 15 метров.</p> <p>-Бег 30 метров.</p> <p>-Челночный бег 3x10м.</p> <p>-Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.</p> <p>Метание в горизонтальную цель 2X2 с расстояния 4-5 метров, на дальность.</p>	12	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

				самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр/заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
		Модуль 4: Кроссовая подготовка -Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба -Медленный бег 400м. Развитие выносливости. -Равномерный, медленный бег от 4 до 5 мин. -Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	12		2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		Модуль 1: Подвижные и спортивные игры. на материале гимнастики -игры: «Раки», «Смена мест», «Становись-разойдись», эстафеты с обручами. на материале лёгкой атлетики Эстафета «Вызов номеров». Игры: «Пятнашки», «Точный расчёт», «Смена сторон». На материале спортивных игр. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Мышеловка». Остановка мяча.	29	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

		Эстафеты с мячами. Ведение мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Бой петухов», «У медведя во бору», «Змейка», «Совушка», «Не урони мешочек», «Альпинисты», Подбрасывания мяча. Подбрасывание и ловля мяча. «Мяч водящему», «Волк во рву», «Третий лишний», Игра в волейбол. «У кого меньше мячей». «Играй, играй мяч не теряй».			2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спорт ивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). -челночный бег, -бег на 30 м., -смешанное передвижение 1км -подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	9	Изучают историю ГТО. Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
Класс 3					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
I.Знания о	3	1.1.Физическая	1	Раскрывают понятие	1,2,3

физической культуре.		культура -Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		«физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека. Сравнивают физкультуру и спорт. Устанавливают связь между развитием физических качеств и трудовой деятельностью. Характеризуют физические качества и упражнения их влияние на развитие человека. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	
		1.2.История и современное развитие физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1	Сравнивают физкультуру и спорт. Устанавливают связь между развитием физических качеств и трудовой деятельностью. Характеризуют физические качества и упражнения их влияние на развитие человека. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2 1,2,3 1,2,3 6,2
		1.3.Физическая культура человека -Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	Сравнивают физкультуру и спорт. Устанавливают связь между развитием физических качеств и трудовой деятельностью. Характеризуют физические качества и упражнения их влияние на развитие человека. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	6,2
П. Способы физической деятельности	3	2.1.Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Составляют комплексы упражнений для осанки и мышц туловища. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками и измерять ЧС. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	2,6 2,6,7 2,6,7 2,6,7 1,2,6 2,6
		2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Составляют комплексы упражнений для осанки и мышц туловища. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками и измерять ЧС. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	2,6

		2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	1	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	2,6 2,6,7 2,6,7 2,6,7 1,2,6
III. Физическое совершенствование	96				
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность -Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	2	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств и гимнастики для глаз.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
		Модуль 2 Самбо Раздел гимнастика: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на	32 16	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которые дают возможности эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия составляющие содержания подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

	<p>низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена</p>			<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	---	--	--	--

		мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».			
		Раздел Самбо ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	16	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

	<p>Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p> <p>Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.</p> <p>Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>			
	<p>Модуль 3. Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</p> <p>Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Бег с ускорением до 30 метров. ОРУ.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением движения. Челночный бег 3х10м.</p> <p>Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Бег 30 метров.</p> <p>Встречная эстафета</p>	12	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

	<p>(расстояние 10-20м) Метания мяча в вертикальную цель. Броски большого мяча (1кг) разными способами. Метание на дальность.</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<p>выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых метательных, упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	---	--	-------------------------------

				<p>сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
		<p>Модуль 4. Кроссовая подготовка Медленный бег 400м. Равномерный, медленный бег до 4мин. Медленный бег до 5 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление полосы препятствий.</p>	10	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса. Проявлять качества выносливости при выполнении кросса.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
		<p>Модуль 1. Подвижные и спортивные игры. <i>На материале лёгкой атлетики.</i> Игра «Точный расчёт» «Белые медведи» «Пустое место». <i>На материале спортивных игр.</i> Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Удочка». Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры «Снайперы», Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвижная цель». Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Мини-баскетбол. Броски по воротам с 3-4 метров. (гандбол) Броски в цель «Снайперы», «</p>	31	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре .</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

	<p>Перестрелка». Мини –гандбол. Удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча. Приём и передача мяча в волейболе. Мини- волейбол Ведение мяча по прямой. Подвижная игра Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол. Волейбол. Прием и передача мяча. .Передача мяча. Подача мяча. Игра в мини-волейбол Броски по воротам с 3-4 метров. Игра «Охотники и утки Передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча с различной скоростью. Игры«Снайперы», «У кого меньше мячей», «Быстро и точно», «У кого меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч ловцу» «Овладей мячом», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Передай другому»</p>			<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60м., бег 1км.,</p>	9	<p>Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

		подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности			2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
--	--	--	--	--	---------------------------------------

Класс 4					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
I. Знания о физической культуре.	3	1.1. Физическая культура Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.	1,2,3
		1.2. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1	Устанавливают связь между физической культурой с трудовой и военной деятельностью. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2 1,2,3 1,2,3 6,2
		1.3. Физическая культура человека -Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной	1		6,2

		жизнедеятельности человека.			
II. Способы физкультурной деятельности	3	2.1. Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.	2,6 2,6,7 2,6,7 2,6,7 1,2,6
		2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	2,6
		2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	1	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	2,6 2,6,7 2,6,7 2,6,7 1,2,6
III. Физическое совершенствование	96				
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений на развитие физических качеств.	2	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и осанки.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
		Модуль 2 Самбо :	32	Осваивать универсальные умения,	2,3,5,6

	<p>Раздел гимнастика: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упоропускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>	16	<p>связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которые дают возможности эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия составляющие содержания подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6</p>
--	---	----	---	--

	<p>гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».</p>			
	<p>Раздел Самбо</p> <p>ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.</p> <p>Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.</p> <p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.</p> <p>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p> <p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.</p> <p>Варианты уходов от</p>	16	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

	<p>удержаний.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.</p> <p>Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p> <p>Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.</p> <p>Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>			<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
	<p>Модуль 3. Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</p> <p>Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Бег с ускорением до 30 метров. ОРУ.</p> <p>Бег с изменяющимся</p>	12	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей..</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

	<p>направлениям движения. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 метров. Встречная эстафета (расстояние 10-20м) Метания мяча в вертикальную цель. Броски большого мяча (1кг) разными способами. Метание на дальность.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<p>2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6</p>
--	--	--	--

				<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
		<p>Модуль 4. Кроссовая подготовка Медленный бег 400м. Равномерный, медленный бег до 4мин. Медленный бег до 5 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление полосы препятствий.</p>	10	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении кросса.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
		<p>Модуль 1. Подвижные и спортивные игры. <i>На материале лёгкой атлетики.</i> Игра «Точный расчёт» «Белые медведи» «Пустое место». <i>На материале спортивных игр.</i> Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Удочка». Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры «Снайперы», Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвижная цель». Подвижные игры:</p>	31	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

		<p>«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Мини-баскетбол. Броски по воротам с 3-4 метров. (гандбол) Броски в цель «Снайперы», «Перестрелка». Мини-гандбол. Удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча. Прием и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол Ведение мяча по прямой. Подвижная игра Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол. Волейбол. Прием и передача мяча. .Передача мяча. Подача мяча. Игра в мини-волейбол Броски по воротам с 3-4 метров. Игра «Охотники и утки Передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча с различной скоростью. Игры «Снайперы», «У кого меньше мячей», «Быстро и точно», «У кого меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч ловцу» «Овладей мячом», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Передай другому»</p>			<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
		<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов)</p>	9	<p>Изучают историю ГТО. Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	2,3,5,6

		<i>и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> бег 60м., бег 1км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности	совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
--	--	--	---	---

Общеразвивающие упражнения являются обязательной содержательной частью каждого урока на тематическом материале каждого раздела.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры СОШ №12
_____ /И.Е.Федоров/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Н.Е. Вавилова/
29.08.2021года