

Краснодарский край, Отрадненский район, село Благодарное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28 августа 2023 г. протокол № 1
Председатель педсовета
Н.А. Годунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) – начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов – 405 часов

Учитель – Дорофеева Светлана Владимировна, учитель начальных классов
МБОУ СОШ №6

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. приказа Минпросвещения РФ от 11.12.2020 N 712)

с учетом федеральной рабочей по учебному предмету «Русский язык», включенной в содержательный раздел ОП НОО МБОУ СОШ №6, утвержденной решением педагогического совета от 28.08. 2023 г., протокол №1

с учётом УМК (автор), авторской программы по физической культуре 1-4 классы под редакцией В.И. Лях- М: Просвещение,2012г

В рабочую программу по «Физической культуре» на уровне начального общего образования внесены изменения в соответствии с:

- требованиями ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в редакции приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);
- Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 25 ноября 2019 года № 636;
- федеральной рабочей программой по «Физической культуре»;
- федеральной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 12 июня 2020 г. № 2/20;
- образовательной программой начального общего образования, утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 28.08. 2023 г.;
- программой воспитания МБОУ СОШ №6, утвержденной решением педагогического совета, протокол от 21.05.2021 года №6.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 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);
- 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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- **выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»;**
выполнять базовую технику вида спорта «Самбо».

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 (381 ч)

3.1 Физкультурно - оздоровительная деятельность

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.

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

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

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

«Легкоатлетический кросс»

Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.

Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой».

Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80-100см, 100-120 см, 120-150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60см) вертикальных препятствий. Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера ($h = 0,7-1,0$ м, $h = 0,8-1,0$ м, $h = 1,0-1,2$ м) «перелезая», «пролезая».

Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6°).

Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°).

Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м.

Шестимитнутный бег.

Бег на 1000 м.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», ««Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «поезда»,

«Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.

«Самбо (введение)»

Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Освоение группировки.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для удержаний.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для подножек.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для подсечки.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, 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.

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

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

Упражнения на развитие гибкости.

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полушпагаты (шпагаты) и выпады с помощью учителя. Упражнения на расслабление мышц

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). С грузом (100–250 г) на голове передвижения шагом, подъем на носки, полуприседание и приседание. Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70 см). Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т. п.). Челночный бег (2 x 10 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м). Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 90° - 180° влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель (горизонтальную и вертикальную). Ходьба и бег с изменением направления и преодолением элементарных препятствий. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в различные направления и расстояние.

Упражнения на развитие скоростных способностей

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10–50 м. Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т. п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5–20 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения на развитие силовых способностей

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа; в положении сидя. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки; в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук; из седа ноги врозь, из вися лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом (1кг – 2,5 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни 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.	2		1,2,3
		1.3. Физическая культура человека -Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		1,2,3
					1,2 1,2,3 1,2,3 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, физкультминуток, 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 1,2,6
		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.	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	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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.,</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На гимнастической скамейке.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</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.</p> <p>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>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>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. Передвижение по гимнастической стенке, скамейки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 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>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</p>	
		<p>Раздел «Самбо»</p> <p>ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при</p>	19		2,3,5,6

		<p>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.</p> <p>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p> <p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. 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>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 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>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>	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>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</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>		<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>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
		<p>Модуль 4.Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.</p> <p>-Медленный бег 400м. Развитие выносливости.</p> <p>-Равномерный, медленный бег от 4 до 5 мин.</p> <p>Бег до 6 минут.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Бег до 6 минут.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Бег с преодолением препятствий.</p> <p>-Кросс по слабопересеченной местности до 1км.</p>	8	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса.</p> <p>Проявлять качества 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>2,3,5,6</p>
		<p>Модуль 1: Подвижные спортивные игры.</p> <p>на материале гимнастики</p>	и 31	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>2,3,5,6</p>

	<p>-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. Подбрасывание и ловля мяча. «Мяч водящему», «Волк во рву», «Третий лишний», Игра в волейбол. «У кого меньше мячей». «Играй, играй мяч не теряй».</p>		<p>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>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-</p>	9	<p>Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.</p>	2,3,5,6

		<p>спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>-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.</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>
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	<p>1.1.Физическая культура</p> <p>-Формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма.</p>	1	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.</p>	<p>1,2,3</p> <p>1,2,3</p> <p>1,2,3</p>
		<p>1.2.История и современное развитие физической культуры.</p>	1	<p>Знать исторически и мифологические аспекты возникновения олимпийских</p>	

		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.		игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2,3 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. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	2,6 2,6,7 2,6,7 1,2,6
		2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их	2,6

		<p>развитием и физической подготовленностью.</p> <p>-Измерение длины и массы тела показателей осанки и физических качеств.</p>		<p>организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>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.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>	
		<p>2.3.Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p>	1	<p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>2,6</p> <p>2,6,7</p> <p>2,6,7</p> <p>2,6,7</p> <p>1,2,6</p>
III.	96				
Физическое совершенствование		<p>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических</p>	2	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	2,3,5,6

		упражнений для утренней зарядки, физкультминуток -упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.		<p>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.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз</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>3.2 Спортивно оздоровительная деятельность</p> <p>Модуль 2: Самбо</p> <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 вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,</p>	32 13	<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.</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>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.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. 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.</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>
--	---	--	---

		— разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».		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.	
		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.	19	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.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

		<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>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игрзаций). 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>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>	14	<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</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</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>	<p>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 самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика),</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>
--	--	--	---	--

				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>Модуль 4: Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба - Медленный бег 400м. Развитие выносливости.</p> <p>-Равномерный, медленный бег от 4 до 5 мин.</p> <p>-Кросс по слабопересеченной местности до 1км.</p>	10		2,3,5,6
					2,3,5,6
		<p>Модуль 1: Подвижные и спортивные игры.</p> <p>на материале гимнастики</p> <p>-игры: «Раки», «Смена мест», «Становись-разойдись», эстафеты с обручами.</p> <p>на материале лёгкой атлетики</p> <p>Эстафета «Вызов номеров».</p> <p>Игры: «Пятнашки», «Точный расчёт», «Смена сторон».</p>	29	<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>	2,3,5,6
					2,3,5,6

		<p>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. Подбрасывание и ловля мяча. «Мяч водящему», «Волк во рву», «Третий лишний», Игра в волейбол. «У кого меньше мячей». «Играй, играй мяч не теряй».</p>		<p>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>2,3,5,6</p>
		<i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных</i>	9	<p>Изучают историю ГТО. Описывают технику выполнения комплекса ГТО.</p>	2,3,5,6

		<p>Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>-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.</p>		<p>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> <p>2,3,5,6</p>
--	--	--	--	---	---

3 класс

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	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями,	1,2,3

		упражнениями по укреплению здоровья человека.		личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.	
		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.	1,2,3 1,2,3 1,2,3
		1.3.Физическая культура человека -Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	1,2 1,2,3 1,2,3 6,2
II. Способы физкультурной 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, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Составляют комплексы упражнений для осанки и мышц туловища.	6,2 2,6 2,6,7 2,6,7

				Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками и измерять ЧС.	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	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 1,2,6
III. Физическое совершенствование	96				
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность -Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	2	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.		Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств и гимнастики для глаз.	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 низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических	32 16	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которые дает 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

		<p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>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.</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>
--	--	--	--	--	---

		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,	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 игрзаданий). 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

	<p>верхом. Варианты уходов от 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</p>			<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	---	--	--	--

		изученных выведений из равновесия.			
		<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.</p> <p>Челночный бег 3x10м.</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 (расстояние 10-20м)</p> <p>Метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Броски большого мяча (1кг) разными способами.</p> <p>Метание на дальность.</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 выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</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>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<p>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.</p>	<p>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	--	---	--	-------------------------------

				<p>Взаимодействуют со 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.</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.</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>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>

	<p>Игра «Удочка».</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры «Снайперы», Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвижная цель».</p> <p>Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Мини-баскетбол.</p> <p>Броски по воротам с 3 -4 метров. (гандбол)</p> <p>Броски в цель «Снайперы», « Перестрелка».</p> <p>Мини –гандбол.</p> <p>Удары по воротам в футболе.</p> <p>Подбрасывание и подача мяча. Приём и передача мяча в волейболе.</p> <p>Мини- волейбол</p> <p>Ведение мяча по прямой.</p> <p>Подвижная игра Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол. Волейбол.</p> <p>Прием и передача мяча.</p> <p>.Передача мяча. Подача мяча.</p> <p>Игра в мини-волейбол</p> <p>Броски по воротам с 3-4 метров. Игра «Охотники и</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>2,3,5,6</p> <p>2,3,5,6</p>
--	---	--	---

		<p>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>Подготовка к 9 соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «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,</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> <p>2,3,5,6</p>

		прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности			2,3,5,6
					2,3,5,6

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/

1.2	Закаливание организма	1			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	12			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
2.4	Легкоатлетический кросс	6			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
2.5	Самбо «введение»	34			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			http://collection.edu.ru/ http://www.gto-normy.ru/
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей

от _____ 2023 года № 1

_____ М.В. Абрамов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ О.С. Мишенина

_____ 2023 года

