

Краснодарский край
Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 56 станицы Варениковской
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол № 1
Председатель _____ Н.С.Погодина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре*

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

Количество часов *405*

Учитель *Портнова Ольга Сергеевна*

Программа разработана *в соответствии с ФГОС начального общего образования*

С учётом *примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре*

С учётом УМК «*Физическая культура*» для 1-4 классов. Автор *Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.– М.Бином: Лаборатория знаний, 2011г.*

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами предмета, в том числе в части:

1 класс

1. Гражданского воспитания:

- положительное отношение к урокам физической культуры.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях.

2 класс

1. Гражданского воспитания:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

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

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

8. Экологического воспитания:

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью.

3 класс

1. Гражданского воспитания:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- освоение и выполнение физических упражнений, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- способность владеть достоверной информацией об основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

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

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- установка на здоровый образ жизни.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

8. Экологического воспитания:

- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

4 класс

1. Гражданского воспитания:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

- самостоятельность в выполнении личной гигиены;

- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.
- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению 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);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
- создание учебных проектов, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- заинтересованность в научных знаниях о человеке.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

8. Экологического воспитания:

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

Метапредметные результаты:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

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

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

— 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;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.

Работа с информацией:

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

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме;

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.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- 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; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков упражнений начальной подготовки по игровым видам спорта, гимнастике и самбо;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений

для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества;

3.Овладение универсальными учебными регулятивными действиями. Самоорганизация:

- -оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); 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.
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Самоконтроль (рефлексия):

- 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;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Эмоциональный интеллект:

-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

1 класс

- владение знаниями и умениями различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- умение составлять правильно распорядок дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- владеть знаниями о простейших правилах закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

-уметь самостоятельно заниматься общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики;

—уметь выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— умение составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

—умение участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

— выполнять технику физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

—осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

2 класс

-описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО;

-выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

— умение составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— умение использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;

- характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

—принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики;

-уметь измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей;

-уметь измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- 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.
- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.
- осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- демонстрировать специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

3 класс

- умение описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране;
- формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;
- находить и представлять материал по заданной теме;
- объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития.
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.
- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.
- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

4 класс

- уметь определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры;
- объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.
- уметь составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

- уметь измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.
- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- осваивать технические действия из спортивных игр;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Таблица распределения часов

№	Вид программного материала	Количество часов			
		1	2	3	4
I	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8
1.1	<i>История физической культуры</i>	2	2	1	3
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	4	4	6	3
1.3	<i>Физическая культура человека</i>	2	2	1	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий			
III	Физическое совершенствование	91	94	94	94
3.1	Лёгкая атлетика	14	16	16	16
3.2	Самбо	33	34	34	34
3.3	Кроссовая подготовка	5	5	5	5
3.4	Подвижные игры	26	24	24	24
3.4.1	Элементы мини-футбола	4	4	4	4
3.4.2	Элементы пионербола	9	9	9	9
3.4.3	Элементы баскетбола	3	3	3	3
3.4.4	Элементы гандбола	8	8	8	8
3.5	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15
V	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы			
Всего:		99	102	102	102
Итого:		405			

I. Содержание учебного предмета

1 класс

I. Основы знаний о физической культуре (8 ч)

История физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия* «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. *Правила* поведения на уроках физической культуры. *Сведения* о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. *Характеристика* основных физических качеств. *Подвижные* и спортивные игры.

II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности –в процессе урока и самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших

закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

III. Физическое совершенствование (91 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1)Лёгкая атлетика -14 часов

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

2)Гимнастика с основами акробатики -15 часов

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

3) Самбо (введение) - 33 часа

Физическая культура как область знаний-5 часов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности -4 часа.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование -24 часа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Самбо (введение). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы

самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд 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.

4)Кроссовая подготовка- 5 часов

Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800м (мал.) до 500м (дев.)

Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.

5)Подвижные игры -26 часов

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», традиционные казачьи игры.

2 класс

I.Основы знаний о физической культуре – 8 часов

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные игры.

II.Способы двигательной (физкультурной) деятельности - в процессе урока и самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

III.Физическое совершенствование – 94 часа

Организуя команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1)Лёгкая атлетика -16 часов

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

2) Гимнастика с основами акробатики – 15 часов

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

3) Самбо (введение)- 34 часа

Физическая культура как область знаний-3 часа.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности -3 часа.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование -28 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Самбо (введение). 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 бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

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.

4)Кроссовая подготовка- 5 часов

Бег по слабопересеченной местности до 1км. Кросс до 800м (мал.) до 500м (дев.) Равномерный бег до 6 мин. Бег с преодолением препятствий.

5)Подвижные игры – 24 часа

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», традиционные казачьи игры.

3 класс

I.Основы знаний о физической культуре- 8 часов

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

II.Способы физкультурной деятельности - в процессе урока и самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

III.Физическое совершенствование- 94 часа

Организуящие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1)Лёгкая атлетика-16 часов

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

2) Гимнастика с основами акробатики - 15 часов

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

3) Самбо (введение) - 34 часа

Физическая культура как область знаний - 3 часа.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование - 28 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Самбо (введение). 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 бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

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.

Упражнения для подготовки к броскам. 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.

4)Кроссовая подготовка -5 часов

Бег по слабопересеченной местности до 1км. Кросс до 800м (мал.) до 500м (дев.). Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1км. Бег с преодолением препятствий.

5)Подвижные игры – 24 часа

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», традиционные казачьи игры.

4 класс

I.Основы знаний о физической культуре- 8 часов

Развитие физической культуры в России в XVII- XIX вв. *Влияние* занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Измерение* частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. *Достижения* российских спортсменов на Олимпийских играх.

II.Способы двигательной (физкультурной) деятельности - в процессе урока и самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

III.Физическое совершенствование- 94 часа

Организуящие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1)Лёгкая атлетика-16 часов

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

2) Гимнастика с основами акробатики – 15 часов

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

3) Самбо (введение) - 34 часа

Физическая культура как область знаний-3 часа.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности -3 часа.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование -28 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Самбо (введение). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд 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.

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.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

4) Кроссовая подготовка-5 часов

Бег по слабопересеченной местности до 1км. Кросс до 800м (мал.) до 500м (дев.). Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1км. Бег с преодолением препятствий.

5)Подвижные игры -24 часа

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол», «Лапта».

Направления проектной деятельности.

Проектная деятельность на уроках физической культуры предполагает наличие самостоятельных действий учащихся с обязательной презентацией результатов. Самостоятельная деятельность учащихся и творческий подход предполагается на каждом этапе проекта – начиная от выбора темы до получения результата. При работе над проектом должен быть получен продукт готовый к применению (презентация, текстовый документ и др.).

Проектный метод используется как творческая, индивидуальная (групповая) деятельность учащихся на протяжении урока, недели, месяца или более длительного срока. Такая работа формирует навыки самообразования учащихся и состоит из нескольких этапов:

- подготовительный, связанный с подготовкой проблемы, разработкой нескольких вариантов и выбора одного из них;
- исследовательский этап (разбиение проекта на части, анализ составляющих частей)
- реализация проекта;
- защита проекта (обсуждение проекта и процесса деятельности учащихся).

Использование резервного времени с аргументами.

Резервное время в рабочей программе не предусмотрено.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

<i>Модуль</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
1 класс							
I. Основы знаний о физической культуре	8	История физической культуры	2	1. История возникновения физической культуры. 2. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками	1 1	Характеризовать историю возникновения физической культуры. Излагать связь содержания физической культуры с трудовой деятельностью Рассказывать о связи физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.	1-8
		Физическая культура (основные понятия)	4	1. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». 2. Сведения о режиме дня и личной	1 1	Характеризовать режим дня первоклассника, личную гигиену и правильную осанку. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Сравнивать понятия «физическая культура» и «физические упражнения» Характеризовать правила личной гигиены. Определять основные признаки правильной и неправильной осанки,	1-8

				гигиене, правильной осанке. 3.Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. 4.Основные способы передвижений человека	1 1	объяснять причины, которые приводят к плохой осанке. Определять разницу между спортивными и подвижными играми. Определять основные пункты собственного режима дня. Проводить поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника. Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость). Уметь «читать» условные знаки, данные в учебнике. Находить нужную информацию в словаре учебника. Характеризовать основные способы передвижений человека	
		Физическая культура человека.	2	1.Значение физических упражнений для здоровья человека 2.Правила поведения на уроках физической культуры	1 1	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). Объяснять причины травм на уроках физкультуры Характеризовать значение физических упражнений для здоровья человека. Выполнять правила поведения на уроках физической культуры	1-8
II. Способы (двигательной (физкультурной) деятельности)	В процессе урока и самостоятельных занятий					Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий	

ьности						физической подготовкой.	
III. Физическое совершенствование	91	Гимнастика с основами акробатики	15	Гимнастика с основами акробатики и акробатические упражнения. Танцевальные шаги. Лазанья и перелезание	11	Выполнять организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Раскрывать роль гимнастики для укрепления здоровья. Демонстрировать акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Показывать акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Демонстрировать преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Показывать танцевальные упражнения польки и галопа. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	1-8
		Лёгкая атлетика	14	Беговые упражнения.	5	Определять общие цели и пути их достижения. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее инициации. Характеризовать наиболее эффективные способы достижения результата; Называть основные способы передвижений человека; Выявлять различие в основных способах передвижения человека;	1-8

					Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений; Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы с учителем; Осваивать технику выполнения л/а упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении л/а упражнений. – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на	
--	--	--	--	--	--	--

						развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
				Прыжковые упражнения	6	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
				Упражнения в метании малого мяча и броска набивного мяча	4	Описывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Демонстрировать технику броска набивного мяча (500 гр) двумя руками вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику броска набивного мяча (500 гр) двумя руками вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять	

						грубые ошибки.	
		Подвижные игры	24			Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	1-8
		<i>С элементами баскетбола</i>	3	Обучение технике перемещений, стоек, остановок без мяча.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Осваивать способы игровой деятельности.	
				Обучение технике владения мячом	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
				Ловля и передачи мяча с двух-трёх шагов. Броски по кольцу.	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр осваивать технические действия из спортивных игр моделировать технические действия	

						в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
		С элементами пионербола	9	Обучение правилам в пионербол. Обучение технике владения мячом	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча. анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Перемещение по площадке левым и правым боком приставными шагами. Ловля и передача мяча.	1	Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами. в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;	
				Совершенствование перемещений по площадке левым и правым боком приставными шагами.	1	излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
				Ловля и передача мяча через сетку.	1	осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние и через сетку, ловля) в процессе подвижных	
				Передача мяча в	1		

				парах через сетку.		игр осваивать технические действия из спортивных игр	
				Подачи мяча одной рукой через сетку.	1	моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Совершенство вание подачи мяча одной рукой через сетку.	1		
				Эстафеты с элемента ми пионербо ла.	1		
				Совершенство вание техники владения мячом.	1		
		Элементы мини-футбо ла	4	Овладени е техники удара по мячу.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Удары по катящему ся мячу с места.	1	Описывать технику удара по катящему мячу с места, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

						Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Удары по неподвижному и катящемуся мячу с одного двух шагов.	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу с одного двух шагов, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Техника ведения мяча, удары по мячу после ведения.	1	Описывать технику удара по мячу после ведения, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
		Элементы гандбола	8	Ловля и передача мяча на месте в парах во встречных колоннах.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча на месте в парах и во встречных эстафетах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перемещений и ловли мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Ловля и передачи мяча с двух-трёх шагов.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и с двух – трёх шагов (эстафеты). Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Совершенствование	1	Демонстрировать технику владения мяча в условиях игровой	

				техники владения мячом. Броски мяча по воротам.		деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча по воротам, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Обучение технике ведения мяча на месте (низкое и высокое). Броски мяча по воротам.	1	Демонстрировать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое), броски мяча по воротам. Описывать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое), броски мяча по воротам. анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Ведение мяча на месте, передача мяча.	1	Демонстрировать технику ведения мяча на месте, передача мяча (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча на месте, передача мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Ведение мяча по прямой.	1	Демонстрировать технику, ведения мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Разучивание техники ведения мяча с изменением направления. Броски по воротам.	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Совершенствование техники ведения мяча с	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения	

				изменени ем направлен ия.		ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		<i>Кроссо вая подгот овка</i>	5	Равномер ный бег до 3 минут.	1	Демонстрировать технику равномерного бега во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	1-8
				Бег попереме нно с ходьбой до 1000м.	1	Демонстрировать технику бега попеременно с ходьбой. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Обучение бегу по пересечён ной местности -500 метров	1	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Совершенство вание техники бега по пересечён ной местности до 500 метров.	1	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге по пересечённой местности	
				Кросс по слабопере сечённой местности до 1000 метров.	1	Демонстрировать технику бега по слабопересечённой местности. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	
		<i>Самбо</i>	33	Физическ ая культура как система разнообра зных форм занятий физическ	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и	1-8

				ой подготовк ой и укреплен ия здоровья человека.		баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.	
				Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание как жизненно важные способы передвиж ения человека.	1	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	
				Физическ ая культура у народов Древней Руси.	1		
				Связь содержан ия физическ ой культуры с трудовой деятельно стью.	1		
				Самбо как элемент национал ьной культуры и обеспечен ия безопасно й жизнедея тельности	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	

				человека			
				Режим дня и его составление.	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.	
				Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.	1	Понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.	
				Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
				Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	
				Самостоятельно выполнять упражнения на	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без	

				развитие дыхатель ной и сердечно- сосудисто й систем.		предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнений для формиров ания «мышечн ого корсета»	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнений для увеличен ия подвижно сти суставов.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь комплекс ы утренней гимнасти ки и физкульт урных пауз.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Комплекс ы общеразв ивающих упражнений на развитие	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе	

				основных физических качеств, в том числе входящих в программу у ВФСК «ГТО».		входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Строевые действия в шеренге и колонне. Упоры; седы.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Выполнение строевых команд, упражнения в группировке.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности,	
				Перекаты ; стойка на лопатках.	1	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
				Кувырки вперёд и назад.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	
				Равновесие.	1	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Гимнастический мост.	1		
				Ознакомление с акробатической	1		

				комбинацией - различные варианты разнообразных акробатических упражнений			
				Разучивание акробатической комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Закрепление акробатической комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений	1		
				Прыжки со скакалкой Передвижение по гимнастической	1		

				стенке.			
				Преодоле ние полосы препятств ий с элемента ми лазанья и перелезан ия.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и гимнастики с элементами акробатики. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	
				Приёмы самостраховки: на спину перекатом	1	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.	
				Приёмы самостраховки: на бок перекатом	1	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.	
				Приёмы самостраховки: при падении вперёд на	1	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с	

				руки		меняющейся ситуацией.	
				Приёмы самострах овки: прои падении на спину через мост	1	Применять приёмы 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.	
				Упражнен ия для бросков: удержани й, выведени я из равновеси я	1	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр- заданий).	
				Упражнен ия для тактики: подвижн ые игры	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
				Упражнен ия для тактики: игры- задания.	1		
2 класс							
I. Основ ы знаний о физич еской культу ре	8	Истори я физиче ской культу ры	2	1.История Олимпий ских игр и спортивн ых соревнова ний 2.Влияни е занятий физическ ой культу рой на воспитан ие характера человека	1 1	Характеризовать историю Олимпийских игр и спортивных соревнований Излагать влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека Рассказывать о связи физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.	1-8

		Физическая культура (основные понятия)	4	1. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений 2. Сведения о закаливающих процедурах. 3. Подвижные игры. 4. Спортивные игры.	1 1 1	Характеризовать физическое развитие человека, о влиянии на него физических упражнений Объяснять значение закаливающих процедур для активной жизнедеятельности современного школьника. Характеризовать правила закаливающих процедур. Определять разницу между спортивными и подвижными играми. Проводить поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника. Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость). Уметь «читать» условные знаки, данные в учебнике. Находить нужную информацию в словаре учебника. Характеризовать основные способы передвижений человека.	
--	--	--	---	--	----------------------------	--	--

		Физическая культура человека.	2	1. Профилактика нарушений осанки. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1 1	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). Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять причины, которые приводят к плохой осанке. Объяснять причины травм на уроках физкультуры Характеризовать значение физических упражнений для здоровья человека. Выполнять правила поведения на уроках физической культуры	1-8
II. Способы (двигательной (физкультурной) деятельности)	<i>В процессе урока и самостоятельных занятий</i>					Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.	
III. Физическое совершенствование	94	Гимнастика с основами акробатики	15	Гимнастика с основами акробатики и акробатические упражнения. Танцевальные шаги.	11 2	Выполнять организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Раскрывать роль гимнастики для укрепления здоровья. Демонстрировать акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;	1-8

				Лазанья и перелезання	2	стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Показывать акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Демонстрировать преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Показывать танцевальные упражнения польки и галопа. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	
		Лёгкая атлетика	16	Беговые упражнения.	5	Определять общие цели и пути их достижения. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее инициации. Характеризовать наиболее эффективные способы достижения результата; Называть основные способы передвижений человека; Выявлять различие в основных способах передвижения человека; Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений; Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы с учителем; Осваивать технику выполнения л/а упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении л/а упражнений. – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий	1-8

						лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
				Прыжковые упражнения	6	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
				Упражнения в метании малого	5	Описывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания	

				мяча и броска набивного мяча		малого мяча с места в вертикальную 'мишень' в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Демонстрировать технику броска набивного мяча (500 гр) двумя руками вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику броска набивного мяча (500 гр) двумя руками вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Подвижные игры	24			Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	1-8
		С элементами баскетбола	3	Обучение технике перемещений, стоек, остановок без мяча.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Осваивать способы игровой	

						деятельности.	
				Ловля и передача мяча на месте в парах.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;	
				Ловля и передача мяча с двух-трёх шагов. Броски по кольцу.	1	осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр осваивать технические действия из спортивных игр моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
		С элементами пионер бола	9	Обучение правилам в пионерболе. Правила поведения и безопасно	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча. анализировать правильность	

				сти.		выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Перемещение по площадке левым и правым боком приставными шагами. Ловля и передача мяча.	1	Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами. в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;	
				Совершение перемещений по площадке левым и правым боком приставными шагами.	1	излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
				Совершение ловли и передачи мяча через сетку.	1	осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние и через сетку, ловля) в процессе подвижных игр	
				Передача мяча в парах через сетку.	1	осваивать технические действия из спортивных игр моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств,	
				Подачи мяча одной рукой через сетку.	1	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Совершение подачи мяча одной рукой	1		

				через сетку.			
				Эстафеты с элементами пионербола.	1		
				Совершенствование техники владения мячом.	1		
		<i>Элементы мини-футбола</i>	4	Овладение техникой удара по мячу.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	1-8
				Удары по катящемуся мячу с места.	1	Описывать технику удара по катящемуся мячу с места, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Удары по неподвижному и катящемуся мячу с одного двух шагов.	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу с одного двух шагов, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	

				Техника ведения мяча, удары по мячу после ведения.	1	Описывать технику удара по мячу после ведения, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
		Элементы гандбола	8	Техника владения мячом	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча на месте в парах и во встречных эстафетах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перемещений и ловли мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Закрепление техники владения мячом.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и с двух – трёх шагов (эстафеты). Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Обучение технике ведения мяча на месте (низкое и высокое). Броски мяча по воротам.	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча по воротам, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Разучивание техники ведения мяча на месте	1	Демонстрировать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое) Описывать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое). анализировать правильность выполнения и выявлять грубые	

						ошибки.	
				Ведение мяча на месте, передача мяча.	1	Демонстрировать технику ведения мяча на месте, передача мяча (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча на месте, передача мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Ведение мяча по прямой.	1	Демонстрировать технику, ведения мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Разучивание техники ведения мяча с изменением направления. Броски по воротам.	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Закрепление элементов гандбола	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и	

						выявлять грубые ошибки.	
		Кроссовая подготовка	5	Равномерный бег до 4 минут.	1	Демонстрировать технику равномерного бега во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	1-8
				Бег попеременно с ходьбой до 1000 м.	1	Демонстрировать технику бега попеременно с ходьбой. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Обучение бегу по пересечённой местности -500 метров.	1	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Совершенствование техники бега по пересечённой местности до 500 метров.	1	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге по пересечённой местности	
				Кросс до 800м (мальчики), 500м (девочки).	1	Демонстрировать технику бега по слабопересечённой местности . Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	
		Самбо	34	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	1-8

				ия здоровья человека.		Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.	
				История развития физической культуры в XVII–XIX вв.	1	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	
				Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	
				Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.	1	Понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.	
				Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физической	1	Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	

				их качеств.			
				Самостоя тельная оценка уровня развития физическ их качеств.	1	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнен ия на развитие дыхатель ной и сердечно- сосудисто й систем	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнен ия для формиров ания «мышечн ого корсета»	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнен ия для увеличен ия подвижно сти суставов.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм	

				комплекс ы утренней гимнасти ки и физкульт урных пауз.		занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Комплекс ы общеразв ивающих упражнений на развитие основных физическ их качеств, в том числе входящих в программ у ВФСК «ГТО».	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Строевые упражнения в шеренге и колонне. Упоры и седы.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Выполнен ие строевых команд. Упражнения в группиро вке. Игра «Смена	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения,	

				мест»		предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Перестроения поворотов в движении. Перекаты, стойка на лопатках. Игра «Весёлые задачи».	1		
				Кувырки вперёд и назад.	1		
				Равновесие, гимнастический мост. Игра «Запрещённое движение».	1		
				Ознакомление с акробатической комбинацией. Игра «Пройди бесшумно»	1		
				Разучивание акробатической комбинации. Игра «Петрушка на скамейке»	1		
				Закрепление акробатич	1	Осваивать универсальные умения, связанные с	

				еской комбинации. Игра «Альпинисты». Совершение акробатической комбинации. Игра «Не урони мешочек»		выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Ознакомление с опорным прыжком: с разбега через гимнастического козла.	1		
				Разучивание техники опорного прыжка: с разбега через гимнастического козла.	1		
				Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и гимнастики с элементами акробатики. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения,	

						предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и гимнастики с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
				ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки	1	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.	
				Приёмы самостраховки: при	1	Уметь взаимодействовать с	

				падении на спину через мост, на бок кувырком		партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	
				Упражнения для бросков(удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног) и для тактики.	1	Применять приёмы 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).	
				Удержания: сбоку, со стороны головы.	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
				Удержания: поперек, верхом.	1		
				Варианты уходов от удержаний	1		
				Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1		
				Переворачивания партнёра, стоящего	1		

				в упорена руках скручива ниемзахва том руки и ноги (снаружи, изнутри)			
				Активные и пассивны е защиты от переворач иваний	1		
				Комбинир ование переворач иваний с варианта ми удержани й	1		
3 класс							
I. Основ ы знаний о физич еской культу ре	8	Истори я физиче ской культу ры	1	1. История зарожден ия физическ ой культуры на территори и Древней Руси 2.	1 1	Характеризовать историю зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Излагать связь содержания физической культуры с трудовой деятельностью Рассказывать о связи физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.	1-8
		Физиче ская культу ра (основ ные поняти я)	6	1.Понятие о физическ ой подготовк е и её влиянии на	1	Характеризовать физическую подготовку и её влияние на развитие основных физических качеств. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Сравнивать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»	

			развитие основных физических качеств 2. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений 3. Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. 4. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических	1 1 1	Характеризовать правила личной гигиены. Определять частоту сердечных сокращений. Объяснять влияние физической нагрузки на ЧСС. Определять основные пункты собственного режима дня. Проводить измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость). Уметь «читать» условные знаки, данные в учебнике. Находить нужную информацию в словаре учебника. Излагать правила составления комплексов упражнений.	
--	--	--	--	----------------------------	--	--

				качеств быстроты и силы 5.Правила составлен ия комплекс ов упражнен ий, направлен ных на развитие физическ ого качества гибкости	1		
				6.Правила составлен ия комплекс ов упражнен ий, направлен ных на развитие физическ ого качества координа ции движений и ловкости.	1		

				ия		комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Демонстрировать преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Показывать танцевальные упражнения польки и галопа. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	
		Лёгка я атлети ка	16	Беговые упражнений.	5	Определять общие цели и пути их достижения. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее инициации. Характеризовать наиболее эффективные способы достижения результата; Называть основные способы передвижений человека; Выявлять различие в основных способах передвижения человека; Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений; Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы с учителем; Осваивать технику выполнения л/а упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении л/а упражнений. – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные	1-8

						дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
				Прыжковые упражнения	6	Описывать технику прыжка в высоту с прямого разбега, анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега способом в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
				Упражнения в метании малого мяча и броска набивного мяча	5	Описывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания малого мяча с разбега на дальность в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания	

						малого мяча на дальность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Демонстрировать технику броска набивного мяча (1000 гр) двумя руками из-за головы и снизу вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику броска набивного мяча (1000 гр) двумя руками из-за головы и снизу вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Подвижные игры	24			Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	1-8
		С элементами баскетбола	3	Техника ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Осваивать способы игровой деятельности.	
				Совершенствование	1		
						Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди	

				техники ведения мяча		в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр осваивать технические действия из спортивных игр моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Техника владения мячом: ведение, передача, ловля.	1		
		С элементами пионер бола	9	Передачи и приём мяча в парах на месте. Эстафеты с мячом.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча.	
				Перемещение по площадке левым и правым	1	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Осваивать способы перемещений по	

				боком приставными шагами. Игра «Овладей мячом»		площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами. в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;	
				Совершенствование перемещений по площадке. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;	
				Приём и передачи мяча после передвижений правым и левым боком. Игра «Быстро и точно».	1	принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние и через сетку, ловля) в процессе подвижных игр осваивать технические действия из спортивных игр	
				Приём и передача мяча через сетку. Игра «Защита крепости»	1	моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Совершенствование ловли и передачи мяча через сетку. Игра «У кого	1		

				меньше мячей».			
				Передача мяча в парах через сетку. Игра «Снайперы»	1		
				Подачи мяча одной рукой через сетку. Игра «Попади в обруч».	1		
				Совершение навыков ловли и передачи мяча. Игра «Попади в цель»	1		
		Элементы мини-футбола	4	Техника удара по мячу. Игра «Точная передача» .	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Удары по неподвиж	1	Описывать технику удара по катящему мячу с одного -двух шагов,	

				ному и катящемуся мячу с одного - двух шагов.		анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Техника ведения мяча, удары по мячу после ведения	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу с одного двух шагов, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Эстафеты с элементами футбола.	1	Описывать технику удара по мячу после ведения, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
		Элементы гандбола	8	Ловля и передачи мяча на месте одной рукой.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча на месте в парах и во встречных эстафетах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перемещений и ловли мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Ловля и передачи мяча в движении одной рукой. Игра «Перестр	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и с двух – трёх шагов (эстафеты). Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	

				елка»			
				Сочетани е приёмов передвиж ений и остановок с мячами. Эстафеты	1	Демонстрировать технику передвижений и остановок с мячом в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику передвижений и остановок с мячом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Совершенство вание техники ведения и передач мяча в парах.	1	Демонстрировать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое) и передач мяча в парах. Описывать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое). анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Освоение ударов по воротам после ведения мяча. Игра в гандбол.	1	Демонстрировать технику ударов по воротам после ведения мяча (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ударов по воротам после ведения мяча на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Разучиван ие техники ударов по воротам после ведения мяча. Игра в гандбол.	1		
				Совершенство вание техники ведения мяча с изменени ем направлен ия и скорости ведения.	1		

				Тест-передача мяча в парах и удар по воротам. Эстафеты	1	Демонстрировать технику передачи мяча в парах и удар по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения передачи мяча в парах по воротам; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Кроссовая подготовка	5	Преодоление полосы препятствий. Ходьба в разном темпе.	1	Демонстрировать технику бега с преодолением препятствий во время учебных забегов. Демонстрировать ходьбу в разном темпе Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	1-8
				Равномерный бег до 5 минут. Круговая эстафета.	1	Демонстрировать технику равномерного бега Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Тест-бег по слабопересеченной местности 1000 метров. Игра «Третий лишний»	1	Демонстрировать технику бега по слабопересеченной местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Встречные и круговые эстафеты.	1	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге во встречных и круговых эстафетах.	
				Бег с преодолением препятствий. Игра «Ёжик и мыши»	1	Демонстрировать технику бега с преодолением препятствий. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	
		Самбо	34	Ходьба	1	Знать и соблюдать правила	1-8

				ба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека.		техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	
				История развития физической культуры в XVII–XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1		
				Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	

				человека			
				Оздо рови тельн ые занят ия физи ческ ими упражнен иями в режиме дня: комплекс ы утренней зарядки и физкульт минуток	1	Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
				Опреде ление уровня развития физическ их качеств. Измерени е частоты сердечны х сокращен ий во время выполнен ия физическ их упражнен ий.	1	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	
				Самостоя тельная оценка уровня	1		

				развития физическ их качеств			
				Самостоя тельно выполнят ь упражнений на развитие дыхатель ной и сердечно- сосудисто й систем.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнений для формиров ания «мышечн ого корсета» и увеличен ия подвижно сти суставов	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельное выполнен ие комплекс а утренней гимнасти ки и физкульт урных пауз.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Строевые упражнений.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для	

				Упоры; седы.		оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Кувры ки вперёд и назад; равно весе; гимнастический мост.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	
				Разучивание техники опорного прыжка: с разбега	1		

				через гимнастического козла.		Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Закрепление техники опорного прыжка: с разбега через гимнастического козла.	1		
				Совершенствование техники опорного прыжка: с разбега через гимнастического козла.	1		
				Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игра «Смена мест»	1		
				Передвижение по наклонной гимнастической	1		

				скамейке. Игра «Весёлые задачи».			
				ТБ и страховка во время занятий Единобор ствами. Приёмы самострах овки: на спину перекато м, на бок перекато м	1	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.	
				Приёмы самострах овки: при падении вперед на руки,при падении на спину через мост.	1		
				Разучиван ие техники удержани я: сбоку, со стороны головы	1		
				Закреплен ие техники удержани я: сбоку, со стороны головы	1		
				Совершен ствование техники удержани	1		

				я: сбоку, со стороны головы		движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
				Разучивание техники удержания: поперек, верхом	1		
				Закрепление техники удержания: поперек, верхом.	1		
				Совершенствование техники удержания: поперек, верхом.	1		
				Варианты уходов от удержания.	1		
				Совершенствование вариантов уходов от удержания.	1		
				Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		
				Активные и пассивные	1		

				е защиты от переворач иваний		
				Комбинир ование переворач иваний с варианта ми удержани й.	1	
				Выведени е из равновеси я: партнера стоящего на коленях рывком и скручива нием.	1	
				Игры- задания на выполне ние изученн ых выведени й из равновеси я.	1	
				Учебные схватки на выполне ние изученн ых выведени й из равновеси я.	1	
4 класс						

I. Основы знаний о физической культуре	8	История физической культуры	3	1. Развитие физической культуры в России в XII-XIX вв. 2. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх в 1980 году. 3. Достижения российских спортсменов на олимпийских играх в 2014 году.	1 1 1	Характеризовать историю развития физической культуры в России в XII-XIX вв. . Излагать достижения российских спортсменов на Олимпийских играх в 1980 году. Рассказывать достижения российских спортсменов на олимпийских играх в 2014 году	1-8
		Физическая культура (основные понятия)	3	1. Влияние занятий физической культурой на работу сердца. 2. Влияние занятий физической	1 1	Характеризовать режим дня первоклассника, личную гигиену и правильную осанку. Объяснять влияние занятий физической культурой на работу сердца и лёгких. Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проводить поиск необходимой	

				культурой на работу лёгких. 3.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника. Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость). Уметь «читать» условные знаки, данные в учебнике. Находить нужную информацию в словаре учебника. Характеризовать основные способы передвижений человека.	
		Физическая культура человека.	2	1.Роль внимания при обучении физическим упражнениям. 2. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1 1	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). Объяснять причины травм на уроках физкультуры Характеризовать роль внимания при обучении физическим упражнениям Выполнять правила поведения на уроках физической культуры	1-8
II. Способы (двигательный (физкультурной))	<i>В процессе урока и самостоятельных занятий</i>					Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного	

деятел ьности						утомления во время занятий физической подготовкой.		
III. Физич еское совер шенст вовани е	94	Гимна стика с основа ми акроба тики	15	Гимнасти ка с основами акробатик и акробатич еские упражнен ия. Танцевал ьные шаги. Лазанья и перелезан ия	11 3 1	Выполнять организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Раскрывать роль гимнастики для укрепления здоровья. Демонстрировать акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Показывать акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Демонстрировать преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Показывать танцевальные упражнения польки и галопа. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	1-8	
		Лёгка я атлети ка	16	Беговые упражнен ия.	5	Определять общие цели и пути их достижения. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее инициации. Характеризовать наиболее эффективные способы достижения результата; Называть основные способы передвижений человека; Выявлять различие в основных способах передвижения человека;		

					Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений; Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы с учителем; Осваивать технику выполнения л/а упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении л/а упражнений. – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на	
--	--	--	--	--	---	--

						развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
				Прыжковые упражнения	6	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. Описывать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
				Упражнения в метании малого мяча и броска набивного мяча	5	Описывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых	

						свойств мышц рук и туловища. Демонстрировать технику броска набивного мяча (1000 гр) двумя руками от груди, из-за головы и снизу вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику броска набивного мяча (1000 гр) двумя руками от груди, из-за головы и снизу вперёд-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Подвижные игры	24			Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	1-8
		С элементами баскетбола	3	Техника владения мячом: ведение, передача, ловля. Игра «Мяч ловцу»	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Осваивать способы игровой деятельности.	
				Ведение мяча, двойной шаг и бросок в кольцо. Игра «Мяч водящему»	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; излагать правила и условия проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;	
				Тест-ведение мяча, двойной	1		

				шаг и бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.		взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр осваивать технические действия из спортивных игр моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
		<i>С элементами пионер бола</i>	9	Совершенствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча»	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча в парах на месте. анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Тест-передача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами .в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;	
				Совершен	1	излагать правила и условия	

				ствование перемеще ний по площадке		проведения подвижных игр; осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;	
				Приём и передачи мяча после передвиж ений правым и левым боком. Игра «Быстро и точно»	1	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности уметь владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние и через сетку, ловля) в процессе подвижных игр	
				Приём и передача мяча через сетку. Игра «Защита крепости»	1	осваивать технические действия из спортивных игр моделировать технические действия в игровой деятельности; развивать у себя этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Совершен ствование передач мяча через сетку. Игра «Снайпер ы»	1		
				Передача мяча в парах через сетку. Игра «Попади в обруч»	1		
				Подачи мяча одной рукой	1		

				через сетку. Игра «Попади в цель».			
				Тест-подача мяча одной рукой. Эстафеты с элементами пионербола.	1		
		Элементы мини-футбола	4	Техника удара по мячу. Игра «Точная передача»	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Удары по катящемуся мячу с одного - двух шагов.	1	Описывать технику удара по катящемуся мячу с места, с одного-двух шагов. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Техника ведения мяча,	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу с одного двух шагов, анализировать	

				удары по мячу после ведения		правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Эстафеты с элементами футбола.	1	Описывать технику удара по мячу после ведения, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
		Элементы гандбола	8	Ловля и передачи мяча на месте одной рукой. Игра «Передал-садись»	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча на месте в парах и во встречных эстафетах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перемещений и ловли мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
				Ловля и передачи мяча в движении одной рукой. Игра «Перестрелка»	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и с двух – трёх шагов (эстафеты). Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Передвижения и остановки игрока без мяча и с мячом.	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча по воротам, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Совершен	1	Демонстрировать технику ведения	

				ствование техники ведения и передач мяча в парах.		мяча на месте (низкое и высокое) Описывать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое). анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Разучиван ие ударов по воротам после ведения мяча. Игра в гандбол.	1	Демонстрировать технику ведения мяча на месте, передача мяча (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча на месте, передача мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Закреплен ие техники ударов по воротам после ведения мяча. Эстафеты	1	Демонстрировать технику, ведения мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Совершен ствование техники ведения мяча с измени ем направлен ия и скорости ведения.	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
				Тест- передача мяча в парах и удар по воротам. Игра в гандбол	1	Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		<i>Кроссо вая подгот овка</i>	5	Преодоле ние полосы	1	Демонстрировать технику бега во время преодоления препятствий. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на	1-8

				препятств ий.		длинные дистанции.	
				Равномер ный бег до 3 минут. Игра «Третий лишний»	1	Демонстрировать технику равномерного бега. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Тест-бег по слабопере сечённой местности 1000 метров. Игра «Перестр елка»	1	Демонстрировать технику бега по слабопересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
				Встречны е и круговые эстафеты.	1	Демонстрировать технику бега во встречных и круговых эстафетах. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на эстафетах	
				Бег с преодоле нием препятств ий. Игра «Ёжик и мышь»	1	Демонстрировать технику бега с преодолением препятствий. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	
		Самбо	34	Народные игры как оздоровит ельный и культурн ый компонен т	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и	1-8
				Роль физическ ой культуры	1	баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	

				в XVII–XIX вв.. и значение для подготовк и солдат русской армии.		Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	
				Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	
				Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1	Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.	
				Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения	1	Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	

				ия подвижн ых игр, выбор одежды, обуви и инвентаря			
				Самостоя тельная оценка уровня развития физическ их качеств	1	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнен ия на развитие дыхатель ной и сердечно- сосудисто й систем.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
				Самостоя тельно выполнят ь упражнен ия для формиров ания «мышечн ого корсета» и увеличен ия подвижно сти суставов.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	

				Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	
				Строевые упражнения в шеренге и в колонне; перестроения поворотом в движении. Упоры; седы.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	
				Совершенствование упражнений в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	
				Кувырки вперёд и назад; равновесия	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	

				е; гимнасти ческий мост.		Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Акробати ческие комбинац ии - различны е варианты разнообра зных акробатич еских упражнен ий	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
				Разучиван ие техники опорного прыжка: с разбега через гимнасти ческого козла.	1		
				Закреплен ие техники опорного прыжка: с разбега через гимнасти ческого козла.	1		
				Соверш енствов ание техники опорног	1		

				о прыжка : с разбега через гимнастического козла.			
				Совершенствование техники преодоления полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игра «Весёлые задачи»	1		
				Совершенствование передвижений по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1		
				ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Совершен	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	

				ствование приёмов самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом		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 приёмы 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.	
				Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки, при падении на спину через мост. Упражнения для бросков и для тактики	1		
				Разучивание техники удержания: сбоку, со стороны головы	1		
				Закрепление техники удержания: сбоку, со стороны головы	1		
				Совершенствование техники удержания: сбоку, со стороны головы	1		

				Разучивание техники удержания: поперёк, верхом	1		
				Закрепление техники удержания: поперёк, верхом.	1		
				Совершенствование техники удержания: поперёк, верхом.	1		
				Закрепление техники удержания: поперёк, верхом.	1		
				Совершенствование техники удержания: поперёк, верхом.	1		
				Варианты уходов от удержания	1		
				Совершенствование вариантов уходов от удержания.	1		
				Учебные схватки на	1		

				выполнение изученных удержаний.			
				Закрепление техники активной и пассивной защиты от переворачиваний	1		
				Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
				Выведение из равновесия: партнёра стоящего на коленях рывком, скручиванием, толчком.	1		
				Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия.	1		
				Учебные	1		

				схватки на выполнен ие изученны х выведени й из равновеси я.			
Итого			405				

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания кафедры
 «Искусство и спорт» МБОУ СОШ № 56
 от 29 августа 2022 года № 1
 _____ Л.М.Новикова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ Ж. В. Лукьянова
 29 августа 2022 года