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

	УТВЕРЖДЕНО
решением педа	агогического 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 закаливающих 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 геройских 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 учебнопознавательного 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 закаливающих 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 геройских 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 геройских 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 учебнопознавательного 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 геройских 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 учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направлен- ности 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 сторони 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 физкультурноспортивной, 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:

- —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 здоровьеформирующими 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 « Γ TO».

- -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 « Γ TO».

- -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 $B\Phi CK \ll \Gamma TO$ ».

- -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 направлености;
- 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, учебнотренировочный 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 $B\Phi CK \ll \Gamma TO$ ».

Таблица распределения часов

№	Вид программного материала		Количест	гво часов	
	•	1	2	3	4
I	Основы знаний о физической	8	8	8	8
	культуре				
1.1	История физической культуры	2	2	1	3
1.2	Физическая культура (основные	4	4	6	3
	понятия)				
1.3	Физическая культура человека	2	2	1	2
II	Способы двигательной		В проце	ссе урока и	
	(физкультурной) деятельности		самостояте	льных занят	ий
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 содерж	сании соотве	тствующих	разделов
			прогр	аммы	
Всего	:	99	102	102	102
Итого):		1	405	

І. Содержание учебного предмета

1 класс

І. 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.

П.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!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</u> 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

І.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.

П.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.

ІІІ. Физическое совершенствование – 94 часа

Организующие 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 противоходом.

<u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</u> 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 3x10 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. Упражнениядля 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

І.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.

П.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

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

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

1)Лёгкая атлетика-16 часов

 $Xo\partial b \delta a$: 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 упраженения 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. Упражнениядля 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

І.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.

П.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

Организующие 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.

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

1) Лёгкая атлетика-16 часов

 $Xodb\delta a$: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 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 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. Игрызадания 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 их 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

Модул ь	Кол- во часов	Раздел	Кол- во часов	Темы	Ко л- во час ов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Осно вные напра влени я воспи тате льной деяте льнос ти
T	Q	Иотори	2		<i>КЛАС</i> (1_Q
І. Основ ы знаний о физич еской культу ре	8	Истори я физиче ской культу ры	2	1.История возникно вения физическ ой культуры. 2.Связь физическ ой культуры с жизненно важными умениями и навыками	1	Карактеризовать 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
		Физиче ская культу ра (основ ные поняти я)	4	1.Понятия «физичес кая культура» и «физичес кие упражнен ия». 2.Сведени я о режиме дня и личной	1	Характеризовать режим дня первоклассника, личную гигиену и правильную осанку. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. современного школьника. Сравнивать понятия «физическая культура» и «физические упражнения» и «физические упражнения» Характеризовать правила личной гигиены. правильной основные признаки правильной и неправильной осанки,	1-8

			гигиене, правильн ой осанке. 3.Характе ристика основных физическ их качеств. Подвижные и спортивные игры. 4.Основные способы передвижений человека	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. Характиризовать основные способы передвижений человека	
	Физиче ская культу ра челове ка.	2	1.Значени е физическ их упражнен ий для здоровья человека 2.Правила поведени я на уроках физическ ой культуры	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. Спосо бы (двига тельно й (физку льтурн ой) деятел	В процессе уро	 ка и сам занятий		ных	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. Физич еское совер шенст вовани е	91	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	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 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	14	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;	1-8

учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ	нимать своей ения л/а ыстроты,
Адекватно воспри содержательную оценку работы с учителем; Осваивать технику выполн упражнений; Проявлять качества силы, бі выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной ме учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение сог роли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции.	своей ения л/а ыстроты,
содержательную оценку работы с учителем; Осваивать технику выполн упражнений; Проявлять качества силы, бі выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной мо учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение сог роли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции.	своей ения л/а ыстроты,
работы с учителем; Осваивать технику выполн упражнений; Проявлять качества силы, бо выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной мо учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение сог роли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику беланику бега на короткие дистанции.	ения л/а
Осваивать технику выполн упражнений; Проявлять качества силы, бо выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной мо учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции. Демонстрировать технику беланные дистанции во	ыстроты,
упражнений; Проявлять качества силы, бо выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной мо учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции. Демонстрировать технику беланные дистанции во	ыстроты,
Проявлять качества силы, бо выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной мо учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение сог роли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику б длинные дистанции во	-
выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной ми учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бедлинные дистанции во	-
выносливости и координац выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной ми учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бедлинные дистанции во	-
выполнении л/а упражнений. — развитие адекватной ме учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику б длинные дистанции во	1
- развитие адекватной мо учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение сог роли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на д дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику б длинные дистанции во	
учебной деятельности и о личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику б длинные дистанции во	тивации
личностного смысла принятие и освоение согроли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции.	
принятие и освоение сопроли обучающегося; Демонстрировать знания полёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физкачеств и активного учасоревновательной деятельност Описывать технику бега над дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции во	учения,
роли обучающегося; Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции. Демонстрировать технику бела на короткие дистанции.	-
Демонстрировать знания по лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику беланции во	MOHOTERIA
лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику белинные дистанции во	10000
Раскрывать роль и значение лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику белинные дистанции во	истории
лёгкой атлетикой для укр здоровья, развития физ качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику беганиные дистанции во	J
здоровья, развития физкачеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику беганиные дистанции во	
качеств и активного уча соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику беганные дистанции во	
соревновательной деятельност Описывать технику бега на дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику беганциные дистанции во	ических
Описывать технику бега на д дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику б длинные дистанции во	стия в
дистанции, выделять отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику белинные дистанции во	
отличительные признаки от бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику одлинные дистанции во	линные
бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику б длинные дистанции во	eë
Демонстрировать технику (длинные дистанции во	гехники
длинные дистанции во	
	бега на
AMORAL IN COROLOGO	время
Описывать технику высокого	старта.
Выполнять высокий старт в	беге на
длинные дистанции.	
Описывать технику бега на к	ороткие
дистанции, выделять	ee
отличительные признаки от	
бега на длинные дистанции.	
Демонстрировать технику (бега на
короткие дистанции во врем	
ных забегов.	
Описывать технику низкого ст	
Выполнять низкий старт в	я учеб-
	я учеб-
короткие дистанции.	я учеб-
	я учеб- гарта. беге на
выполнения упражнений, в	я учеб- гарта. беге на льность
грубые ошибки и исправлять в	я учеб- гарта. беге на льность ыявлять
	я учеб- гарта. беге на льность ыявлять іх.
	я учеб- гарта. беге на льность ыявлять ых. полнять
направленно воздействующ	я учеб- гарта. беге на льность ыявлять іх. полнять жнения,

		развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
Прыжков ые упражнен ия	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.	
Упражнен ия в метении малого мяча и броска набивног о 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 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.	
Подви	24			Раскрывать значение занятий	1-8
жные				подвижными играми для укрепления	2 0
игры				здоровья, развития физических	
F				качеств и активного участия в	
				соревновательной деятельности	
С	3	Обучение	1	Демонстрировать знания по истории	
элемен		технике		становления и развития баскетбола	
тами		перемеще		как вида спорта.	
баскет		ний,		характеризовать основные	
бола		стоек,		соревновательные действия,	
		остановок		разрешённые правилами игры	
		без мяча.		Описывать технику ловли и	
				передачи мяча двумя руками от	
				груди, анализировать правильность	
				выполнения и выявлять грубые	
				ошибки.	
				Осваивать способы игровой	
				деятельности.	
		Обучение	1	Демонстрировать технику ловли и	
		техники		передачи мяча двумя руками от груди	
		владения		в условиях игровой деятельности	
		МОРКМ		(подвижные игры и эстафеты)	
		Ловля и	1	Играть в подвижные игры с бегом,	
		передачи		прыжками, метанием;	
		мяча с		осваивать универсальные действия в	
		двух-трёх		самостоятельной организации и	
		шагов.		проведении подвижных игр;	
		Броски по		излагать правила и условия	
		кольцу.		проведения подвижных игр;	
				осваивать двигательные действия	
				составляющие содержание подвижных	
				игр;	
				при выполнении технических	
				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 (держать,	
				передавать на расстояние, ловля,	
				ведение, броски) в процессе	
				подвижных игр	
				осваивать технические действия из	
				спортивных игр	
				моделировать технические действия	
I		I.	L	Anterna	

					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	
					_	
 	C	9	Обучение	1	спорных ситуаций.	
		9	_	1	Демонстрировать знания по истории	
	элемен		правилам		становления и развития пионербола	
	тами		В		как вида спорта.	
	пионер		пионербо		характеризовать основные	
	бола		Л.		соревновательные действия,	
			Обучение		разрешённые правилами игры	
			технике		Описывать технику ловли и	
			владения		передачи мяча.	
			МОРКМ		анализировать правильность	
			Перемеще	1	выполнения и выявлять грубые	
			ния по		ошибки.	
			площадке		Осваивать способы перемещений по	
			левым и		площадке.	
			правым		Демонстрировать технику	
			боком		перемещений по площадке правым и	
			приставн		левым боком приставными шагами.в	
			ЫМИ		условиях игровой деятельности	
			шагами.		(подвижные игры и эстафеты)	
			Ловля и		Играть в подвижные игры с бегом,	
			передача		прыжками, метанием;	
			мяча.		осваивать универсальные действия в	
			Совершен	1	самостоятельной организации и	
			ствование	1	проведении подвижных игр;	
					излагать правила и условия	
			перемеще ний по		проведения подвижных игр;	
					проведения подвижных игр, осваивать двигательные действия	
			площадке			
			левым и		составляющие содержание подвижных	
			правым		игр;	
			боком		взаимодействовать в парах и группах	
			приставн		при выполнении технических	
			ЫМИ		действий в подвижных играх;	
			шагами.		принимать адекватные решения в	
			Ловля и	1	условиях игровой деятельности	
			передача		осваивать универсальные умения	
			мяча		управлять эмоциями во время учебной	
			через		и игровой деятельности	
1			repes			
	 		сетку.		уметь владеть мячом (держать,	
			-	1	уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние и через сетку, ловля) в процессе подвижных	

П		<u> </u>	1	1		1
			парах		игр	
			через		осваивать технические действия из	
			сетку.	_	спортивных игр	
			Подачи	1	моделировать технические действия	
			мяча		в игровой деятельности;	
			одной		развивать у себя этических чувств,	
			рукой		доброжелательности и эмоционально-	
			через		нравственной отзывчивости, навыков	
			сетку.		сотрудничества со сверстниками и	
			Совершен	1	взрослыми в разных социальных	
			ствование		ситуациях, умений не создавать	
			подачи		конфликты и находить выходы из	
			мяча		спорных ситуаций.	
			одной			
			рукой			
			через			
			-			
-			Сетку.	1		
			Эстафеты	1		
			С			
			элемента			
			МИ			
			пионербо			
			ла.			
			Совершен	1		
			ствование			
			техники			
			владения			
			мячом.			
	Элеме	4	Овладени	1	Демонстрировать знания по истории	
	нты		e		становления и развития футбола как	
	мини-		техникой		вида спорта, характеризовать	
	футбо		удара по		основные соревновательные	
	ла		мячу.		действия, разрешённые правилами	
			<i>J</i> *		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	1	Описывать технику удара по	
			катящему		катящему мячу с места,	
			ся мячу с		анализировать правильность	
1		1	места.		выполнения и выявлять грубые	
			Meera.		1.7	
			Moora.		ошибки.	20

	1	ı	1		Γ_	
					Демонстрировать технику	
					остановки катящегося мяча	
					внутренней стороной стопы в	
					условиях игровой деятельности	
					(подвижные игры и эстафеты).	
			Удары по	1	Описывать технику удара по	
			неподвиж		неподвижному и катящему мячу с	
			ному и		одного двух шагов, анализировать	
			катящему		правильность выполнения и	
			ся мячу с		выявлять грубые ошибки.	
			ОДНОГО		Демонстрировать технику удара по	
			двух		катящемуся мячу в условиях игровой	
			шагов.		деятельности (подвижные игры и	
					эстафеты).	
			T			
			Техника	1	Описывать технику удара по мячу	
			ведения		после ведения, анализировать	
			мяча,		правильность выполнения и	
			удары по		выявлять грубые ошибки.	
			мячу		Демонстрировать технику удара по	
			после		катящемуся мячу в условиях игровой	
			ведения.		деятельности (подвижные игры и	
					эстафеты).	
	Элеме	8	Ловля и	1	Демонстрировать знания по истории	
	нты		передача		становления и развития гандбола как	
	гандбо		мяча на		вида спорта, характеризовать	
	ла		месте в		основные соревновательные	
			парах во		действия, разрешённые правилами	
			встречны		игры.	
			X		Описывать технику ловли и	
					передачи мяча на месте в парах и во	
			колоннах.		l = =	
					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	1	Демонстрировать технику ловли и	
			передачи		передачи мяча на месте и с двух -	
			мяча с		трёх шагов (эстафеты).	
			двух-трёх		Описывать технику ловли и	
			шагов.		передачи мяча двумя руками на	
					месте, анализировать правильность	
					выполнения и выявлять грубые	
					ошибки.	
	1		Совершен	1	Демонстрировать технику владения	
			ствование		мяча в условиях игровой	
	l		or bobuiline	1	min b yourdmin m pobon	

T	l		1	/	
		техники		деятельности (подвижные игры и	
		владения		эстафеты).	
		мячом.		Описывать технику броска мяча по	
		Броски		воротам, анализировать	
		мяча по		правильность выполнения и	
		воротам.		выявлять грубые ошибки.	
		Обучение	1	Демонстрировать технику ведения	
		технике		мяча на месте (низкое и высокое),	
		ведения		броски мяча по воротам.	
		мяча на		Описывать технику ведения мяча на	
		месте		месте (низкое и высокое), броски	
		(низкое и		мяча по воротам.	
		высокое).		анализировать правильность	
		Броски		выполнения и выявлять грубые	
		мяча по		ошибки.	
		воротам.			
1		Ведение	1	Демонстрировать технику ведения	
		мяча на		мяча на месте, передача мяча	
		месте,		(подвижные игры и эстафеты).	
		передача		Описывать технику ведения мяча на	
		мяча.		месте, передача мяча, анализировать	
				правильность выполнения и	
				выявлять грубые ошибки.	
				I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	
		Ведение	1	Демонстрировать технику, ведения	
		Ведение мяча по	1	Демонстрировать технику, ведения мяча по прямой в условиях игровой	
		мяча по	1	мяча по прямой в условиях игровой	
			1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и	
		мяча по	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
		мяча по	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения	
		мяча по	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать	
		мяча по	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и	
		мяча по прямой.		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		мяча по	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику, ведения	
		мяча по прямой. Разучиван ие		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и бросков мяча по воротам в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия.		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по воротам.	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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.	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по воротам. Совершен		мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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. Демонстрировать технику, ведения	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по воротам. Совершен ствование	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по воротам. Совершен ствование техники	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и выявлять грубые ошибки.	
		мяча по прямой. Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по воротам. Совершен ствование	1	мяча по прямой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения мяча; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. 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. Демонстрировать технику, ведения мяча с изменением направления и	

		изменени ем направлен ия.		ведения мяча с изменением направления; анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
Кроссо вая подгот овка	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.	
		Совершен ствование техники бега по пересечён ной местности до 500	1	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге по пересечённой местности	
		метров. Кросс по слабопере сечённой местности до 1000 метров.	1	Демонстрировать технику бега по слабопересечённой местности. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	
Самбо	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

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

	человека		
	Режим	1	Знать о правильном планировании
	дня и его		режима дня и соблюдать в
	составлен		повседневной жизни.
	ие.		
	Закаливан	1	Поминати отгология останиватия
	ие и его	1	Понимать значение закаливающих
	значение		процедур для укрепления здоровья.
			Включать в собственный режим дня
	ДЛЯ		закаливающие процедуры, различные
	укреплен		комплексы физических упражнений,
	ия		в том числе на формирование осанки,
	здоровья,		профилактике плоскостопия
	проведен		упражнения с предметом и без него.
	ие		
	закалива		
	ющих		
	процедур.	_	
	Графичес	1	Уметь графически изображать и
	кая		распознавать физические
	запись		упражнения.
	физическ		Знать и самостоятельно выполнять
	их		
	упражнен		упражнения оздоровительной
	ий.		направленности.
	Наблюден		Наблюдать за собственным
	ия за		физическим развитием и физической
	физическ		подготовленностью
	ИМ		
	развитием		
	И		
	физическ		
	ой		
	подготовл		
	енностью.		
	Самостоя	1	
	тельная	1	Уметь оценивать
			уровень развития
	оценка		физических качеств и собственного
	уровня		здоровья
	развития		Adokozni
	физическ		
	ИХ		
	качеств.	_	
	Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы
	тельно		упражнений для
	выполнят		
	Ь		оздоровительных форм
	упражнен		занятий физической культуройбез
1 1 1	ия на	1	

nonnumica		пратиотор (а пратиотоми в том умага	
развитие		предметов (с предметами, в том числе	
дыхатель ной и		входящих в программу	
		ВФСК «ГТО»	
сердечно-			
сосудисто й систем.			
Самостоя	1		
тельно	1	Знать и выполнять комплексы	
ВЫПОЛНЯТ		упражнений для	
Ь		оздоровительных форм	
упражнен		занятий физической культуройбез	
ия для		1 , 1	
формиров		предметов (с предметами, в том числе	
ания		входящих в программу	
«мышечн		ВФСК «ГТО»	
ОГО			
корсета»			
Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы	
тельно		упражнений для	
выполнят		* 1	
Ь		оздоровительных форм	
упражнен		занятий физической культуройбез	
ИЯ		предметов (с предметами, в том числе	
для		, ,	
увеличен		входящих в программу	
РИ		ВФСК «ГТО»	
подвижно			
сти			
Солгавов.	-		
Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы	
тельно		упражнений для	
выполнят		оздоровительных форм	
комплекс Р		1 1	
комплекс ы		занятий физической культуройбез	
утренней		предметов (с предметами, в том числе	
гимнасти		входящих в программу	
ки и		ВФСК «ГТО»	
физкульт		-	
урных			
пауз.			
Комплекс	1	Знать и выполнять комплексы	
Ы		упражнений для	
общеразв			
ивающих		оздоровительных форм	
упражнен		занятий физической культуройбез	
ий на развитие		предметов (с предметами, в том числе	

основных физическ их качеств, в том числе входящих в программ у ВФСК «ГТО».	1	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.	
Выполнен ие строевых команд, упражнен ия в группиро вке.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать	
Перекаты; стойка на лопатках. Кувырки вперёд и	1	в игровой деятельности, Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания	
назад. Равновеси е. Гимнасти ческий мост.	1	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	
Ознакомл ение с акробатич еской	1	заданий.	

комбинац ией - различны е			
варианты разнообра зных			
акробатич еских упражнен			
ий Разучиван	1		
ие акробатич	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих	
еской комбинац ии -		упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных	
различны е варианты		игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности,	
разнообра зных акробатич		Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
еских упражнен ий		Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для	
Закреплен ие акробатич еской	1	развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах	
комбинац ии - различны		и группах при выполнении учебных заданий.	
е варианты разнообра			
зных акробатич еских			
упражнен ий			
Прыжки со	1		
скакалкой Передвиж ение по			
гимнасти ческой			

	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 единобор ствами.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в	
	Приёмы самострах овки: на спину перекато м	1	различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.	
	Приёмы самострах овки: на бок перекато м	1	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.	
	Приёмы самострах овки: при падении вперёд на	1	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с	

				руки		меняющейся ситуацией.	
				Приёмы	1	_	
				самострах		Применять приёмы	
				ОВКИ:		самостраховки в качестве обеспечения собственной	
				прои			
				-		безопасности в	
				падении		повседневной жизни.	
				на спину		Уметь выполнять задания по	
				через		образцу учителя (лучшего	
				MOCT	7	ученика), анализировать	
				Упражнен	1	собственные действия,	
				ия для		корректировать действия с	
				бросков:		учетом допущенных	
				удержани		ошибок.	
				й,		Мотивированность к	
				выведени		занятиям Самбо	
				я из		(посредством	
				равновеси		имитационных игр-	
				Я		заданий).	
				Упражнен	1	Уметь	
				ия для		сопоставлять технические	
				тактики:		движения с	
				подвижн		движениями, встречающимися в	
				ые игры		повседневной жизни.	
				Упражнен	1		
				ия для			
				тактики:			
				игры-			
				задания.			
	<u> </u>	<u>l</u>	<u> </u>		клас	c	
I.	8	Истори	2	1.История	1	Характеризовать историю	1-8
Основ	•	Я	-	Олимпий		Олимпийских игр и спортивных	
ы		физиче		ских игр		соревнований	
знаний		ской		И		- Cop Con Committee	
О		культу		спортивн		Излагать влияние занятий	
физич		ры		ых		физической культурой на воспитание	
еской		PBI		соревнова		характера человека	
				ний	1	ларактера человека	
культу				пии	1	Рассказывать о связи физической	
pe				2.Влияни		1	
						культуры с жизненно важными	
				е занятий		умениями и навыками.	
				физическ			
				ой			
				культурой			
				на			
				воспитан			
				ие			
				характера			
				человека			
				человека			40

<u>, </u>		1		,
Физиче	4	1.Понятие	1	Характеризовать физическое
ская		0		развитие человека, о влиянии на него
культу		физическ		физических упражнений
pa		OM		Объяснять значение закаливающих
(основ		развитии		процедур для активной
ные		человека,		жизнедеятельности современного
ИТКНОП		влиянии		школьника.
я)		на него		
		физическ		Характеризовать правила
		их		закаливающих процедур.
		упражнен		Определять разницу между
		ий		спортивными и подвижными играми.
				Проводить поиск необходимой
				информации для выполнения учебных
		2.Сведени		заданий, используя справочные
		ЯО	1	материалы учебника.
		закалива		Характеризовать основные
		ющих		физические качества (силу, быстроту,
		процедур		выносливость, ловкость, гибкость).
		ax.		Уметь «читать» условные знаки,
				данные в учебнике.
		3.Подвиж	1	Находить нужную информацию в
		ные игры.		словаре учебника.
				Характиризовать основные способы
		4.Спортив	1	передвижений человека.
		ные игры.		

		Физиче ская культу ра челове ка.	2	1. Профилактика нарушени й осанки. 2.Правила предупре ждения травматиз ма во время занятий физическ ими упражнен иями .	1	Карактеризовать 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. Спосо бы (двига тельно й (физку льтурн ой) деятел	B npo		ка и сам занятиі	остоятельн й	IblX	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	
ыности ПІ. 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. Танцевальные шаги.	2	физической подготовкой. 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 перелезан ия	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.	
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.	1-8

Прыжков ые упражнен ия	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.	
Упражнен ия в метании малого	Описывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания	

		мяча и		малого мяча с места в вертикальную	
		броска		'мишень в соответствии с образцом	
		набивног		эталонной техники.	
				Отбирать и выполнять упражнения,	
		о мяча		_	
				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	
				1	
				_	
				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.	
Подви	24			Раскрывать значение занятий	1-8
жные				подвижными играми для укрепления	
игры				здоровья, развития физических	
				качеств и активного участия в	
				соревновательной деятельности	
С	3	Обучение	1	Демонстрировать знания по истории	
элемен	-	технике	_	становления и развития баскетбола	
тами		перемеще		как вида спорта.	
баскет		ний,		характеризовать основные	
бола		стоек,		соревновательные действия,	
Oonu		остановок		разрешённые правилами игры	
		без мяча.		1 1 1	
		осз мяча.		1	
				передачи мяча двумя руками от	
				груди, анализировать правильность	
				выполнения и выявлять грубые	
				ошибки.	
				Осваивать способы игровой	

					деятельности.	
			Ловля и	1	Демонстрировать технику ловли и	
			передача		передачи мяча двумя руками от груди	
			мяча на		в условиях игровой деятельности	
			месте в		(подвижные игры и эстафеты)	
			парах.		Играть в подвижные игры с бегом,	
			Ловля и	1	прыжками, метанием;	
				1	осваивать универсальные действия в	
			передачи мяча с		самостоятельной организации и	
					проведении подвижных игр;	
			двух-трёх			
			шагов. Броски по		излагать правила и условия проведения подвижных игр;	
			Броски по			
			кольцу.			
					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 (держать,	
					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.	
T	\boldsymbol{C}	9	Обучение	1	Демонстрировать знания по истории	
	элемен		правилам		становления и развития пионербола	
	тами		В		как вида спорта.	
	пионер		пионербо		характеризовать основные	
	бола		Л.		соревновательные действия,	
			Правила		разрешённые правилами игры	
			поведени		Описывать технику ловли и	
			яи		передачи мяча.	
			безопасно		анализировать правильность	
		I .	L	1	<u> </u>	

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

	<u> </u>	<u> </u>			
		через			
		сетку.			
		Эстафеты	1		
		c			
		элемента			
		МИ			
		пионербо			
		ла.			
		Совершен	1		
		ствование	-		
		техники			
		владения			
n		мячом.		-	4.5
Элеме	4	Овладени	1	Демонстрировать знания по истории	1-8
нты		e		становления и развития футбола как	
мини-		техникой		вида спорта, характеризовать	
футбо		удара по		основные соревновательные	
ла		мячу.		действия, разрешённые правилами	
				игры.	
				Описывать технику удара по мячу	
				внутренней стороной стопы,	
				1 - 1	
				1,7	
				ошибки.	
				Демонстрировать технику удара по	
				мячу внутренней стороной стопы в	
				условиях игровой деятельности	
				(подвижные игры и эстафеты).	
		Удары по	1	Описывать технику удара по	
		катящему		катящему мячу с места,	
		ся мячу с		анализировать правильность	
		места.		выполнения и выявлять грубые	
				ошибки.	
				Демонстрировать технику	
				· · ·	
				остановки катящегося мяча	
				внутренней стороной стопы в	
				условиях игровой деятельности	
				(подвижные игры и эстафеты).	
		Удары по	1	Описывать технику удара по	
		неподвиж		неподвижному и катящему мячу с	
		ному и		одного двух шагов, анализировать	
		катящему		правильность выполнения и	
		ся мячу с		выявлять грубые ошибки.	
		одного		Демонстрировать технику удара по	
		двух		катящемуся мячу в условиях игровой	
		шагов.		деятельности (подвижные игры и	
		mai Ob.		эстафеты).	
				эстафсты <i>)</i> .	
					18

		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).
Элеме нты гандбо ла	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).
		Закреплен ие 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.
		Разучиван ие 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.	
Разучиван ие техники ведения мяча с изменени ем направлен ия. Броски по воротам.		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.	
Совершен ствование техники ведения мяча с изменени ем направлен ия.	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.	
Закреплен ие 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	50

				выявлять грубые ошибки.	
Кроссо вая подгот овка	5	Равномер ный 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 попереме нно 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 пересечён ной местности -500 метров.	1	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
		Совершен ствование 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 до 800м (мальчик и), 500м (девочки).	1	Демонстрировать технику бега по слабопересечённой местности. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	
Самбо	34	Физическ ая культура как система разнообра зных форм занятий физическ ой подготовк ой и укреплен	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

1					
		ИЯ		Знать исторические и	
		здоровья		мифологические аспекты	
		человека.	_	возникновения Олимпийских игр.	
		История	1	Знать и уметь представить	
		развития		аудитории теоретические	
		физическ			
		ой		сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи,	
		культуры		7 71 1	
		в XVII–		её значение в жизни человека.	
		XIX BB.			
		Самбо как	1	Знать и понимать значение Самбо,	
		элемент		как элемента безопасной	
		национал		жизнедеятельности человека.	
		ьной		Идентифицировать Самбо с	
		культуры		историко-культурным наследием	
		И		России.	
		обеспечен			
		ия			
		безопасно			
		й			
		жизнедея			
		тельности			
		человека			
		Закаливан	1	п	
		ие и его	1	Понимать значение закаливающих	
		значение		процедур для укрепления здоровья.	
				Включать в собственный режим дня	
		ДЛЯ		закаливающие процедуры, различные	
		укреплен		комплексы физических упражнений,	
		Р МОСОВИ		в том числе на формирование осанки,	
		здоровья,		профилактике плоскостопия	
		проведен		упражнения с предметом и без него.	
		ие			
		закалива			
		ющих			
		процедур.	-		
		Измерени	1	Знать и самостоятельно выполнять	
		е длины и		упражнения оздоровительной	
		массы		направленности.	
		тела.		Наблюдать за собственным	
		Определе		физическим развитием и физической	
		ние		подготовленностью	
		качества			
		осанки.			
		Определе			
		ние			
		уровня			
		развития			
		физическ			
			•		

ИХ		
качеств.	7	
Самостоя	1	Уметь оценивать
тельная		
оценка		уровень развития
уровня		физических качеств и собственного
развития		здоровья
физическ		
ИХ		
качеств.	1	
	1	Знать и выполнять комплексы
тельно		упражнений для
выполнят ь		оздоровительных форм
упражнен		
ия на		занятий физической культурой без
развитие		предметов (с предметами, в том числе
дыхатель		входящих в программу
ной и		ВФСК «ГТО»
сердечно-		
сосудисто		
й систем		
Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы
тельно		
выполнят		упражнений для
Ь		оздоровительных форм
упражнен		занятий физической культурой без
иядля		предметов (с предметами, в том числе
формиров		
ания		входящих в программу
«мышечн		ВФСК «ГТО»
ого		
корсета»		
Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы
тельно		упражнений для
выполнят ь		оздоровительных форм
упражнен		занятий физической культурой без
иядля		
увеличен		предметов (с предметами, в том числе
ия		входящих в программу
подвижно		ВФСК «ГТО»
сти		
суставов.		
Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы
тельно		упражнений для
выполнят		
Ь		оздоровительных форм

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

		мест»		предназначенные для растягивания	
		Перестро	1	мышц, связок и сухожилий, для	
		ения	_	развития гибкости, которая даёт	
		поворото		возможность эффективнее выполнять	
		м в		упражнения из любого вида спорта.	
		движении		Уметь взаимодействовать в парах	
				и группах при выполнении учебных	
		Перекаты,		заданий.	
		стойка на			
		лопатках.			
		Игра			
		«Весёлые			
		задачи».			
		Кувырки	1		
		вперёд и			
		назад.			
		Равнове	1		
		сие,			
		гимнаст			
		ический			
		мост.			
		Игра			
		«Запре			
		щённое			
		движен			
		ие.			
		Ознакомл	1		
		ение с			
		акробатич			
		еской			
		комбинац			
		ией. Игра			
		«Пройди			
		бесшумно			
		»			
		Разучиван	1		
		ие	1		
		акробатич			
		еской			
		комбинац			
		ии. Игра «			
		Петрушка			
		на			
		скамейке»			
		Закреплен	1	Осваивать универсальные	
		ие		умения, связанные с	
	 	акробатич			
			·	i	

		2 274 2 9		DATE OF THE STATE	
		еской		выполнением организующих	
		комбинац		упражнений.	
		ии. Игра		Осваивать двигательные действия,	
		«Альпини		составляющие содержание подвижных	
		сты».		игр.	
		Совершен		Уметь общаться и взаимодействовать	
		ствование		в игровой деятельности,	
		акробатич		Организовывать и проводить	
		еской		подвижные игры с элементами	
		комбинац		соревновательной деятельности.	
		ии. Игра		Осваивать упражнения,	
		«He		предназначенные для растягивания	
		урони		мышц, связок и сухожилий, для	
		мешочек»		развития гибкости, которая даёт	
		Ознакомл	1	возможность эффективнее выполнять	
		ение с		упражнения из любого вида спорта.	
		опорным		Уметь взаимодействовать в парах	
		прыжком:		и группах при выполнении учебных	
		с разбега		заданий.	
		через		ондинин.	
		гимнасти			
		ческого			
		козла.	7		
		Разучиван	1		
		ие			
		техники			
		опорного			
		прыжка: с			
		разбега			
		через			
		гимнасти			
		ческого			
		козла.			
		Прыжки	1	Осваивать универсальные	
		co		умения, связанные с	
		скакалкой		выполнением организующих	
				упражнений.	
		Передвиж		упражнении. Осваивать двигательные действия,	
		ение по			
		гимнасти		составляющие содержание подвижных	
		ческой		игр и гимнастики с элементами	
		стенке.		акробатики.	
		CICHKC.		Уметь общаться и взаимодействовать	
				в игровой деятельности.	
				Организовывать и проводить	
				подвижные игры с элементами	
				соревновательной деятельности.	
				Осваивать упражнения,	
 i	 				

	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.	
Преодоле ние полосы препятств ий с элемента ми лазанья и перелезан ия, переполза ния, передвиж ение по наклонно й гимнасти ческой скамейке.	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 единобор ствами. Приёмы самострах овки: на спину перекато м, на бок перекато м, при падении вперёд на руки	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.	
самострах овки: при	Уметь взаимодействовать с	

			падении		партнером, в команде.	
			на спину			
			через		Уметь быстро	
			_		координировать движения в	
			мост, на		соответствии с	
			бок		меняющейся ситуацией.	
			кувырком	1	Применять приёмы	
			Упражнен	1	самостраховки в качестве	
			ия для		обеспечения собственной	
			бросков(у		безопасности в	
			держаний		повседневной жизни.	
			,		Уметь выполнять задания по	
			выведени		образцу учителя (лучшего	
			я из		ученика), анализировать	
			равновеси		собственные действия,	
			я,		корректировать действия с	
			подножек		учетом допущенных	
			,		учетом допущенных ошибок.	
			подсечек,			
			бросков		Мотивированность к занятиям Самбо	
			захватом			
			ног) и для		(посредством	
			тактики.		имитационных игр-	
			Удержани	1	заданий).	
			я: сбоку,	1	Уметь	
			co		сопоставлять технические	
			стороны		движения с	
			головы.		движениями, встречающимися в	
			Удержани	1	повседневной жизни.	
				1		
			я:			
			поперек,			
			верхом.	1		
			Варианты	1		
			уходов от			
			удержани			
			й			
			Учебные	1		
			схватки			
			на			
			выполнен			
			ие			
			изученны			
			X			
			удержани			
			й			
			Перевора	1		
			чивания			
			партнёра,			
			стоящего			
<u> </u>	ı		VIONIQUI O	L		50

				в упорена руках скручива ниемзахва том руки и ноги (снаружи, изнутри) Активные и пассивны е защиты от переворач иваний Комбинир ование переворач иваний с варианта ми удержани й 3 класс	1		
I. Основы знаний офизической культу ре	8	Истори я физиче ской культу ры Физиче ская культу ра (основ ные поняти	6	1. История зарожден ия физическ ой культуры на территори и Древней Руси 2. 1.Понятие о физическ ой подготовк е и её	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. Характеризовать физическую подготовку и её влияние на развитие основных физических качеств. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Сравнивать понятия «физическая	1-8

развитие основных физическ их качеств 2.Сведени я о физическ ой нагрузке и её влиянии на частоту сердечны х сокращен ий 3.Измере ние длины и массы тела, показател ей физическ их качеств. 4.Правила составлен ия комплекс ов упражнен ий,	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 физических качеств. уметь «читать» условные знаки, данные в учебнике. Находить нужную информацию в словаре учебника. Излагать правила составления комплексов упражнений.	
ов упражнен	H.	

T	ı				1
			качеств		
			быстроты		
			и силы		
			5.Правила		
			составлен	1	
			ия		
			комплекс		
			OB		
			упражнен		
			ий,		
			направлен		
			ных на		
			развитие		
			физическ		
			ОГО		
			качества		
			гибкости		
			6.Правила		
			составлен	1	
			ия		
			комплекс		
			ОВ		
			упражнен		
			ий,		
			направлен		
			ных на		
			развитие		
			физическ		
			ОГО		
			качества		
			координа		
			ции		
			движений		
			И		
			ловкости.		
				l	

				1.0		w	10
		Физиче	1	1.Соревно	1	Характеризовать соревновательные	1-8
		ская		вательные		упражнения и их отличие от	
		культу		упражнен		физических упражнений	
		ра		ия и их		способы безопасного поведения	
		челове		отличие		на уроках физической культуры.	
		ка.		ОТ		Организовывать места занятий	
				физическ		физическими упражнениями и	
				их		соревнований (как в	
				упражнен	1	помещениях, так и на открытом	
				ий		воздухе).	
				ии		Объяснять причины травм на уроках	
						физкультуры	
						Характеризовать значение	
						физических упражнений для здоровья	
						человека.	
						Выполнять правила поведения на	
						уроках физической культуры	
II.	_					Выполнять правила безопасности	
Спосо	B npo			юстоятельн ~	ых	при выборе мест занятий, инвентаря	
бы		,	занятиі	u		и использовании спортивного обо-	
(двига						рудования.	
тельно й						Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их	
и (физку						подготовке к занятиям и хранении.	
льтурн						Выполнять гигиенические правила	
ой)						по профилактике чрезмерного	
деятел						утомления во время занятий	
ьности						физической подготовкой.	
III.	94	Гимна	15	Гимнасти	11	Выполнять организующие команды	1-8
Физич		стика		ка с		и приёмы. Строевые действия в	
еское		c		основами		шеренге и колонне; выполнение	
совер		основа		акробатик		строевых команд, перестроения	
шенст		МИ		И			
вовани		акроба		акробатич		поворотом в движении. Раскрывать роль	
e		тики		еские		•	
				упражнен ия.		гимнастики для укрепления	
				11/1.		здоровья.	
						Демонстрировать	
				Танцевал	3	акробатические упражнения.	
				ьные		Упоры; седы; упражнения в	
				шаги.		группировке; перекаты;	
i	Ì					стойка на лопатках; кувырки	
						вперёд и назад; равновесие;	
				Лазанья и перелезан	1	вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	

F	ı	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.	1.0
Лёгка	16	Беговые	5	Определять общие цели и пути их	1-8
Я		упражнен		достижения.	
атлети		ия.		Оценивать учебные действия в	
ка				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]	Описывать технику оста на длинные	

Г		<u> </u>	
		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 учеб-	
		ных 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.	
Прыжков	6	Описывать технику прыжка в	
ые	J	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		1 1	
упражнен		анализировать правильность её	
КИ		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 деятель-	
		ности.	
Упражнен	5	Описывать технику метания малого	
ия в		мяча с места на дальность и на	
метении		заданное расстояние.	
малого		Демонстрировать технику метания	
мяча и		малого мяча с разбега на дальность в	
броска		соответствии с образцом эталонной	
набивног		техники.	
о мяча		Отбирать и выполнять упражнения,	
		улучшающие технику метания	

			I		
				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	
				_	
				1 -	
				анализировать правильность	
				выполнения и выявлять грубые	
				ошибки.	
Подви	24			Раскрывать значение занятий	1-8
жные				подвижными играми для укрепления	
игры				здоровья, развития физических	
				качеств и активного участия в	
				соревновательной деятельности	
<i>C</i>	3	Техника	1	Демонстрировать знания по истории	
элемен	_	ведения		становления и развития баскетбола	
тами		мяча на		как вида спорта.	
баскет		месте с		характеризовать основные	
бола		изменени		соревновательные действия,	
ООЛИ				разрешённые правилами игры	
		ем		1 1 1	
		высоты		Описывать технику ловли и	
		отскока.		передачи мяча двумя руками от	
				груди, анализировать правильность	
				выполнения и выявлять грубые	
				ошибки.	
				Осваивать способы игровой	
				деятельности.	
		Совершен	1	Демонстрировать технику ловли и	
		ствование		передачи мяча двумя руками от груди	
		- I - C - C - C - C - C - C - C - C - C	<u> </u>	т то то то дојим рукими от груди	<u> </u>

		техники		в условиях игровой деятельности	
		ведения		(подвижные игры и эстафеты)	
4		мяча		Играть в подвижные игры с бегом,	
		Техника	1	прыжками, метанием;	
		владения		осваивать универсальные действия в	
		мячом:		самостоятельной организации и	
		ведение,		проведении подвижных игр;	
		передача,		излагать правила и условия	
		ловля.		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 (держать,	
				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.	
\boldsymbol{C}	9	Передачи	1	Демонстрировать знания по истории	
элемен		и приём		становления и развития пионербола	
тами		мяча в		как вида спорта.	
пионер		парах на		характеризовать основные	
бола		месте.		соревновательные действия,	
		Эстафеты		разрешённые правилами игры	
		с мячом.		Описывать технику ловли и	
		Перемеще	1	передачи мяча.	
		оп кин		анализировать правильность	
		площадке		выполнения и выявлять грубые	
		левым и		ошибки.	
		правым		Осваивать способы перемещений по	
		привым			66

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

1		1	1			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			меньше мячей».			
			Передача	1		
			мяча в	1		
			парах			
			через			
			сетку.			
			Игра			
			«Снайпер			
			PI>>			
			Подачи	1		
			мяча			
			одной			
			рукой			
			через			
			сетку.			
			Игра			
			«Попади			
			в обруч».			
			Совершен	1		
			ствование			
			навыков			
			ловли и			
			передачи			
			мяча.			
			Игра			
			«Попади			
			в цель»			
	Drawa	4	Техника	1	Помочетрировать значия по нетории	
	Элеме	4		1	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как	
	нты мини-		удара по мячу.		вида спорта, характеризовать	
	футбо		Игра		основные соревновательные	
	ла		«Точная		действия, разрешённые правилами	
			передача»		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	1	Описывать технику удара по	
			неподвиж	-	катящему мячу с одного -двух шагов,	
			поподытк		, J J , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

		ному и катящему ся мячу с одного - двух шагов. Техника ведения мяча, удары по мячу после ведения	1	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику удара по неподвижному и катящему 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 элемента ми 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).	
Элеме нты гандбо ла	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	1	Демонстрировать технику	
		е приёмов		передвижений и остановок с мячом в	
		передвиж		условиях игровой деятельности	
		ений и		(подвижные игры и эстафеты).	
		остановок		Описывать технику передвижений и	
		с мячами.		остановок с мячом, анализировать	
		Эстафеты		правильность выполнения и	
		Эстафсты		выявлять грубые ошибки.	
		Совершен	1	Демонстрировать технику ведения	
		ствование	1	мяча на месте (низкое и высокое) и	
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		техники		передач мяча в парах.	
		ведения и		Описывать технику ведения мяча на	
		передач		месте (низкое и высокое).	
		мяча в		анализировать правильность	
		парах.		выполнения и выявлять грубые	
			_	ошибки.	
		Освоение	1	Демонстрировать технику ударов по	
		ударов по		воротам после ведения мяча	
		воротам		(подвижные игры и эстафеты).	
		после		Описывать технику ударов по	
		ведения		воротам после ведения мяча на месте,	
		мяча.		анализировать правильность	
		Игра в		выполнения и выявлять грубые	
		гандбол.		ошибки.	
		Разучиван	1		
		ие			
		техники			
		ударов по			
		воротам			
		после			
		ведения			
		мяча.			
		Игра в			
		гандбол.			
		Совершен	1		
		ствование			
		техники			
		ведения			
		мяча с			
		изменени			
		ем			
		направлен			
		ия и			
		скорости			
		ведения.			

	Самбо	34	Ходь	1	Знать и соблюдать правила	1-8
			мыши»			
			«Ёжик и			
			ий. Игра		действий.	
			препятств		Моделировать технику беговых	
			нием		Описывать технику высокого старта.	
			преодоле	1	преодолением препятствий.	
			Бег с	1	Демонстрировать технику бега с	
			эстафеты.		Выполнять высокий старт в беге во встречных и круговых эстафетах.	
			круговые		Описывать технику высокого старта.	
			е и		пересечённой местности	
			Встречны	1	Демонстрировать технику бега по	
			лишний»			
			«Третий			
			Игра			
			метров.			
			1000		, ,	
			местности		длинные дистанции.	
			снаоопере		Выполнять высокий старт в беге на	
			по слабопере		слабопересечённой местности Описывать технику высокого старта.	
			Тест-бег	1	Демонстрировать технику бега по	
			эстафета.	1	Harrayannan and harrayan 5	
			Круговая			
			МИНУТ.		длинные дистанции.	
					Выполнять высокий старт в беге на	
			до 5		Описывать технику высокого старта.	
			ный бег	1	равномерного бега	
			м темпе. Равномер	1	длинные дистанции. Демонстрировать технику	
			различно		Выполнять высокий старт в беге на	
			Ходьба в		Описывать технику высокого старта.	
			ий.		различном темпе	
	овка		препятств		Демонстрировать ходьбу в	
	подгот		полосы		учебных забегов.	
	вая		ние		преодолением препятствий во время	
	Кроссо	5	Преодоле	1	Демонстрировать технику бега с	1-8
					выполнения и выявлять грубые ошибки.	
			Эстафеты		анализировать правильность выполнения и выявлять грубые	
			воротам.		передачи мяча в парах по воротам;	
			удар по		Описывать технику выполнения	
			парах и		(подвижные игры и эстафеты).	
			мяча в		условиях игровой деятельности	
			передача		мяча в парах и удар по воротам в	
			Тест-	1	Демонстрировать технику передачи	

и сол русси арми Самб элен наци ьн куль обеси и безон	кой	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	
ой куль в XV XIX ее ро значе для	туры /II— вв., оль и ение		
ба, бег, прых ки, лазан ье и полз ние как жизн енно важн ые спостбы пере, виже ния чело ека.	н а н ы о д	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.	

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

			развития			
			физическ			
			ИХ			
			качеств			
			Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы	
			тельно		упражнений для	
			выполнят			
			Ь		оздоровительных форм	
			упражнен		занятий физической культурой без	
			ия на		предметов (с предметами, в том числе	
			развитие		входящих в программу	
			дыхатель			
			ной и		ВФСК «ГТО»	
			сердечно-			
			сосудисто			
			й систем.	-		
			Самостоя	1	Знать и выполнять комплексы	
			тельно		упражнений для	
			выполнят		оздоровительных форм	
			Ь		1 1	
			упражнен		занятий физической культуройбез	
			ия для		предметов (с предметами, в том числе	
			формиров		входящих в программу	
			ания		ВФСК «ГТО»	
			«мышечн		BΨCK «I IO»	
			000			
			корсета» и			
			увеличен ия			
			подвижно			
			сти суставов			
			Самостоя	1	n	
			тельное	1	Знать и выполнять комплексы	
			выполнен		упражнений для	
			ие		оздоровительных форм	
			комплекс		занятий физической культурой без	
			a		• • • • •	
			утренней		предметов (с предметами, в том числе	
			гимнасти		входящих в программу	
			ки и		ВФСК «ГТО»	
			физкульт			
			урных			
			пауз.			
			Строевые	1	Знать и выполнять комплексы	
			упражнен			
			ия.		упражнений для	
L	l .		ii			74

Упоры; седы. Упражнен ия в группиро вке; перекаты; стойка на лопатках	1	оздоровительных форм занятий физической культуройбез предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуройбез предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
Кувыр ки вперёд и назад; равнов есие; гимнас тическ ий мост.	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.
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,
Разучиван ие техники опорного прыжка: с разбега	1	предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.

через		Уметь взаимодействовать в парах	
гимнасти		и группах при выполнении учебных	
ческого		заданий.	
козла.			
Закреплен	1		
ие			
техники			
опорного			
прыжка: с			
разбега			
через			
гимнасти			
ческого			
козла.			
	1		
Соверш	_		
енствов			
ание			
техники			
опорног			
0			
прыжка			
:C			
разбега			
через			
гимнаст			
ическог			
о козла.	1		
Преодоле	1		
ние			
полосы			
препятств			
ий с			
элемента			
МИ			
лазанья и			
перелезан			
ия,			
переполза			
ния. Игра			
«Смена			
мест»	7		
Передвиж	1		
ение по			
наклонно			
й			
гимнасти			
ческой			

скамейке. Игра «Весёлые задачи». ТБ и	1	Знать и соблюдать технику	
страховка во время занятий Единобор ствами. Приёмы самострах овки: на спину перекато м, на бок		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	
перекато м Приёмы самострах овки: при падении вперед на руки,при падении на спину через мост.	1	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.	
Разучиван ие техники удержани я: сбоку, со стороны головы	1	Применять приёмы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать	
Закреплен ие техники удержани я: сбоку, со стороны головы	1	собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-	
Совершен ствование техники удержани	1	заданий). Уметь сопоставлять технические движения с	77

		я: сбоку,		движениями, встречающимися	В	
		co		повседневной жизни.	٠	
		стороны				
		головы				
		Разучиван	1			
		ие	_			
		техники				
		удержани я:				
		поперек,				
		Верхом	1			
		Закреплен	1			
		ие				
		техники				
		удержани				
		Я:				
		поперек,				
		верхом.	-			
		Совершен	1			
		ствование				
		техники				
		удержани				
		я:				
		поперек,				
		верхом.				
		Варианты	1			
		уходов от				
		удержани				
		й.				
		Совершен	1			
		ствование				
		вариантов				
		уходов от				
		удержани				
		й.				
		Учебные	1			
		схватки				
		на				
		выполнен				
		ие				
		изученны				
		X				
		удержани				
		й.				
		Активные	1			
		И				
		пассивны				
			•			70

		A 22IIIIATI I	1
		е защиты	
		OT	
		переворач	
		иваний	
		Комбинир	1
		ование	
		переворач	
		иваний с	
		варианта	
		МИ	
		удержани	
		удержани й.	
			1
		Выведени	1
		е из	
		равновеси	
		я:	
		партнера	
		стоящего	
		на	
		коленях	
		рывком и	
		скручива	
		нием.	
			1
		Игры-	1
		задания	
		на	
		выполне	
		ние	
		изученн	
		ых	
		выведени	
		й из	
		равновеси	
		я.	
			1
			1
		схватки	
		на	
		выполне	
		ние	
		изученн	
		ых	
		выведени	
		й из	
		равновеси	
		Я.	
<u> </u>	I	 4 <i>класс</i>	

I. Основы знаний офизической культу ре	8	Истори я физиче ской культу ры	3	1.Развити е физическ ой культуры в России в XII-XIX вв. 2.Достиж ения российск их спортсме нов на Олимпий ских играх в 1980 году. 3.Достиж ения российск их спортсме нов на олимпийс ких играх в 2014 году.	1	Характеризовать историю развития физической культуры в России в XII-XIX вв. 1-8 Излагать достижения российских спортсменов на Олимпийских играх в 1980 году. Рассказывать достижения российских спортсменов на олимпийских играх в 2014 году	
		Физиче ская культу ра (основ ные поняти я)	3	1.Влияни е занятий физическ ой культурой на работу сердца. 2.Влияни е занятий физическ ой	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.Измере ние частоты сердечны х сокращен ий во время выполнен ия физическ их упражнен ий.	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. Характиризовать основные способы передвижений человека.	
]	Физиче ская культу ра челове ка.	2	1.Роль внимания при обучении физическ им упражнен иям.	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).	1-8
				2. Роль внимания и памяти при обучении физическ им упражнен иям.	1	Объяснять причины травм на уроках физкультуры Характеризовать роль внимания при обучении физическим упражнениям Выполнять правила поведения на уроках физической культуры	
II. Спосо бы (двига тельно й (физку льтурн ой)	В проц	• •	ка и сам ванятий	остоятельн і	ных	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	3	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;	

Coffee
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 учеб-
ных 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

				nannurua akanaariia auraniiy karaarn	
				развитие скоростно-силовых качеств,	
		П		на повышение темпа движений.	
		Прыжков	6	Описывать технику прыжка в длину	
		ые		с разбега способом «согнув ноги»,	
		упражнен		анализировать правильность её	
		RИ		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 деятель-	
				ности.	
				Описывать технику прыжка в	
				высоту с бокового разбега способом	
				«перещагивание», анализировать	
				правильность её выполнения и	
				выявлять грубые ошибки.	
				Демонстрировать технику прыжка в	
				высоту с бокового разбега способом	
				1	
				1	
				условиях и в соответствии с образцом	
				эталонной техники соревновательной	
				деятельности.	
		Упражнен	5	Описывать технику метания малого	
		Упражнен ия в	5	Описывать технику метания малого мяча с места на дальность и на	
		-	5	-	
		ия в	5	мяча с места на дальность и на	
		ия в метании	5	мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
		ия в метании малого	5	мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания	
		ия в метании малого мяча и	5	мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную	
		ия в метании малого мяча и броска	5	мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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,	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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.	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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.	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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.	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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	
		ия в метании малого мяча и броска набивног	5	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.	

					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.	4.5
	Подви	24			Раскрывать значение занятий	1-8
	жные				подвижными играми для укрепления	
	игры				здоровья, развития физических	
					качеств и активного участия в	
					соревновательной деятельности	
	\boldsymbol{C}	3	Техника	1	Демонстрировать знания по истории	
	элемен		владения		становления и развития баскетбола	
	тами		мячом:		как вида спорта.	
	баскет		ведение,		характеризовать основные	
	бола		передача,		соревновательные действия,	
			ловля.		разрешённые правилами игры	
			Игра		Описывать технику ловли и	
			«Мяч		передачи мяча двумя руками от	
			ловцу»		груди, анализировать правильность	
					выполнения и выявлять грубые	
					ошибки.	
					Осваивать способы игровой	
					деятельности.	
			Ведение	1	Демонстрировать технику ловли и	
			мяча,		передачи мяча двумя руками от груди	
			двойной		в условиях игровой деятельности	
			шаг и		(подвижные игры и эстафеты)	
			бросок в		Играть в подвижные игры с бегом,	
			кольцо.		прыжками, метанием;	
			Игра		осваивать универсальные действия в	
			«Мяч		самостоятельной организации и	
			водящему		проведении подвижных игр;	
			»		излагать правила и условия	
			Тест-	1	проведения подвижных игр;	
			ведение		осваивать двигательные действия	
			мяча,		составляющие содержание подвижных	
			двойной		игр;	
	I		720111011	1	1 /	

			III ar u		ранманайстравать в повох и ввушнох	
			шаг и бросок в		взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	
			*		1	
			кольцо.		действий в подвижных играх;	
			Эстафеты		принимать адекватные решения в	
			c		условиях игровой деятельности	
			элемента		осваивать универсальные умения	
			МИ		управлять эмоциями во время учебной	
			баскетбол		и игровой деятельности	
			a.		уметь владеть мячом (держать,	
					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	
i l			1	1	спорных ситуаций.	
-						
	<i>C</i>	9	Совершен	1	Демонстрировать знания по истории	
	С элемен		Совершен ствование	1		
		ı	-	1	Демонстрировать знания по истории	
	элемет	ı	ствование	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола	
	элемет тами	ı	ствование передачи	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта.	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия,	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола как вида спорта. характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра	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.	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа	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	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча»		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	
	элемен тами пионе	ı	ствование 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.	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача		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. Осваивать способы перемещений по	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём		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. Осваивать способы перемещений по площадке.	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча		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. Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через		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. Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку		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. Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами .в	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя		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. Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами .в условиях игровой деятельности	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками.		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. Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правым и левым боком приставными шагами .в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра		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. 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,	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра «Играй,		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. 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;	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра		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. 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	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра «Играй,		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. 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;	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра «Играй, играй,		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. 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	
	элемен тами пионе	ı	ствование передачи и приёма мяча в парах на месте. Игра «Школа мяча» Тестпередача и приём мяча через сетку двумя руками. Игра «Играй, играй, мяч не		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. Осваивать способы перемещений по площадке. Демонстрировать технику перемещений по площадке правильности (подвижные игры и эстафеты) Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и	

ствование		проведения подвижных игр;	
перемеще		осваивать двигательные действия	
ний по		составляющие содержание подвижных	
площадке		игр;	
Приём и	1	взаимодействовать в парах и группах	
передачи	_	при выполнении технических	
мяча		действий в подвижных играх;	
после		принимать адекватные решения в	
передвиж		условиях игровой деятельности	
ений		осваивать универсальные умения	
правым и		управлять эмоциями во время учебной	
левым		и игровой деятельности	
боком.		уметь владеть мячом (держать,	
Игра		передавать на расстояние и через	
«Быстро и		сетку, ловля) в процессе подвижных	
точно»		игр	
Приём и	1	осваивать технические действия из	
передача		спортивных игр	
мяча		моделировать технические действия	
через		в игровой деятельности;	
сетку.		развивать у себя этических чувств,	
Игра		доброжелательности и эмоционально-	
_		нравственной отзывчивости, навыков	
«Защита		сотрудничества со сверстниками и	
крепости»		взрослыми в разных социальных	
Совершен	1	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из	
ствование		конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
передач		опоривіх ситуации.	
мяча			
через			
сетку.			
Игра			
«Снайпер			
Ы≫	7		
Передача	1		
мяча в			
парах			
через			
сетку.			
Игра			
«Попади			
в обруч»			
Подачи	1		
мяча	1		
одной			
рукой			Ī

Элеме	4	через сетку. Игра «Попади в цель». Тестподача мяча одной рукой. Эстафеты с элемента ми пионербо ла. Техника	1	Демонстрировать знания по истории	
нты мини- футбо ла	7	удара по мячу. Игра «Точная передача»	1	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 одного - двух шагов.	1	Описывать технику удара по катящему 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 катящему мячу с одного двух шагов, анализировать	

		удары по мячу после ведения Эстафеты с элемента ми футбола.	1	правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). 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).	
Элеме нты гандбо ла	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 «Перестр елка»	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. Демонстрировать технику ведения	
		ения и остановки игрока без мяча и с мячом.	1	мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча по воротам, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения	

_		ствование техники ведения и передач мяча в парах. Разучиван ие ударов по воротам после ведения мяча. Игра в гандбол.	1	мяча на месте (низкое и высокое) Описывать технику ведения мяча на месте (низкое и высокое). анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча на месте, передача мяча (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча на месте, передача 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 изменени 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.	
Кроссо вая подгот овка	5	Преодоле ние полосы	1	Демонстрировать технику бега во время преодоления препятсвий. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на	1-8

			препятств		длинные дистанции.	
			ий.		длиные дистанции.	
				-	Tr.	
			Равномер	1	Демонстрировать технику	
			ный бег		равномерного бега.	
			до 3		Описывать технику высокого старта.	
			минут.		Выполнять высокий старт в беге на	
			Игра		длинные дистанции.	
			«Третий			
			_			
			лишний»			
			Тест-бег	1	Демонстрировать технику бега по	
			по	-	слабопересечённой местности	
			слабопере		Описывать технику высокого старта.	
			сечённой		Выполнять высокий старт в беге на	
			местности		длинные дистанции.	
			1000			
			метров.			
			Игра			
			«Перестр			
			елка»			
			Встречны	1	Демонстрировать технику бега во	
			еи		встречных и круговых эстафетах.	
			круговые		Описывать технику высокого старта.	
			эстафеты.		Выполнять высокий старт в беге на	
					эстафетах	
			Бег с	1	Демонстрировать технику бега с	
			преодоле		преодолением препятствий.	
			нием		Описывать технику высокого старта.	
			препятств		Моделировать технику беговых	
			ий. Игра		действий.	
			«Ёжик и			
			мыши»			
	Самбо	34	Народные	1	Знать и соблюдать правила	1-8
			игры как		техники безопасности при	
			оздоровит		занятиях физическими	
			ельный и		упражнениями.	
			культурн		Подбирать спортивную форму в	
			ый		соответствии с разделами	
			компонен		программы и температурным	
					режимом, в том числе для	
-			T	7	занятий футболом и	
			Роль	1	баскетболом.	
			физическ		Уметь определять виды	
			ой		физических упражнений и применять	
			культуры		их в повседневной жизни.	

в XVII–		Знать исторические и
XIX вв и		мифологические аспекты
значение		возникновения Олимпийских игр.
для		Знать и уметь представить
подготовк		аудитории теоретические
и солдат		сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи,
русской		её значение в жизни человека.
армии.	_	ee sha reime b massini 1610beau.
Самбо как	1	Знать и понимать значение Самбо,
элемент		как элемента безопасной
национал		жизнедеятельности человека.
ьной		Идентифицировать Самбо с
культуры		историко-культурным наследием России.
И		1 оссии.
обеспечен		
КИ		
безопасно		
й		
жизнедея		
тельности		
человека		
Комплекс	1	Понимать значение физических
Ы		упражнений для укрепления
упражнен		здоровья.
ий для		Включать в собственный режим дня
формиров		различные комплексы физических
ания		упражнений, в том числе на
правильн		формирование осанки,профилактике плоскостопия упражнения с
ой осанки		предметом и без него.
И		
развития		
мышц		
туловища		
Подвижн	1	Знать и самостоятельно выполнять
ые игры		упражнения оздоровительной
во время		направленности.
прогулок:		Наблюдать за собственным
правила		физическим развитием и физической подготовленностью
организац		подготовленностью
ии и		
проведен		

	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 сердечнососудисто 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 культуройбез предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, втом числе входящих впрограмму 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 упражнен ия в шеренге и в колонне; перестрое ния поворото м в движении . Упоры; седы.	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуройбез предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
Совершен ствование упражнен ий в группиро вке; перекаты; стойка на лопатках Кувырки вперёд и назад; равновеси	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуройбез предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» 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 Разучиван ие техники опорного прыжка: с	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.	
разбега через гимнасти ческого козла. Закреплен	1	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	
ие техники опорного прыжка: с разбега через гимнасти ческого козла.			
Соверш енствов ание техники опорног	1		

		_			1
		0			
		прыжка			
		: c			
		разбега			
		через			
		гимнаст			
		ическог			
		о козла.			
		Совершен	1		
		ствование			
		техники			
		преодоле			
		ния			
		полосы			
		препятств			
		ий с			
		элемента			
		МИ			
		лазанья и			
		перелезан			
		ия,			
		переполза			
		ния. Игра			
		«Весёлые			
		задачи»	-		
		Совершен	1		
		ствование			
		передвиж			
		ений по			
		наклонно			
		й			
		гимнасти			
		ческой			
		скамейке.			
		Игра			
		«Запрещё			
		нное			
		движение			
		».			
		ТБ и	1	Знати и собщенени доминия	
				Знать и соблюдать технику	
		страховк		безопасности на занятиях	
		а во		Самбо.	
		время		Знать и уметь правильно выполнять	
		занятий		основные технические элементы	
		Единобор		группировки, приемы самостраховки в	
		ствами.		различных вариантах.	
		Совершен		различных вариантах.	
		Совершен	l		

	OTDODOMING		Quett a vimoti	
	ствование		Знать и уметь	
	приёмов		формулировать (называть)	
	самострах		основные техники	
	овки: на		самостраховки.	
	спину		Обладать	
	перекато		сосредоточенностью,	
	м, на бок		терпением, выдержкой и	
	перекато		вниманием.	
	M		Знать и применять правила	
	Приёмы	1	гигиены на занятиях.	
	самострах		Уметь взаимодействовать с	
	овки: при		партнером, в команде.	
	падении		Уметь быстро	
	вперед на		координировать движения в	
	руки, при		соответствии с	
	падении		меняющейся ситуацией.	
	на спину		•	
	через		Применять приёмы	
	мост.		самостраховки в качестве обеспечения собственной	
	Упражнен			
	ия для		безопасности в	
	бросков и		повседневной жизни.	
	для		Уметь выполнять задания по	
	тактики		образцу учителя (лучшего	
	Разучиван	1	ученика), анализировать	
	ие		собственные действия,	
	техники		корректировать действия с	
	удержани		учетом допущенных	
	я: сбоку,		ошибок.	
	co		Мотивированность к	
	стороны		занятиям Самбо	
	головы		(посредством	
	Закреплен	1	имитационных игр-	
	ие		заданий).	
	техники		Уметь	
	удержани		сопоставлять технические	
	я: сбоку,		движения с	
	и. сооку, со		движениями, встречающимися в	
	стороны		повседневной жизни.	
	головы			
	Совершен	1		
	ствование	1		
	техники			
	удержани			
	я: сбоку,			
	СО			
	стороны			
	головы			

		1		Разуливан	1	Ī	
			1	Разучиван	1		
			1	ие		۱	
			1	техники			
			1	удержани		l	
				я:			
			1	поперёк,	1		
				верхом	<u> </u>		
	_			Закреплен	1	1	
			1	ие	1		
			1	техники			
			1	удержани			
			1	я:			
			1	поперёк,			
			1	верхом.			
		 	1		1	1	
			1	Совершен	1		
			1	ствование	1		
			1	техники	1		
			1	удержани	1		
			1	я:			
			1	поперёк,	1		
				верхом.	<u> </u>		
T				Закреплен	1		I
			1	ие			
			1	техники		l	
			1	удержани		l	
				я:		ļ	
				поперёк,			
				верхом.			
		1			1	1	
				Совершен	<i>1</i>		
				ствование			
			1	техники			
			1	удержани			
				я:		١	
				поперёк,			
				верхом.			
T			_ <u></u>	Варианты	1		
			1	уходов от		١	
				удержани			
			1	ўдержанн Й			
				Совершен	1	1	
			1	ствование	•		
			1		1		
			1	вариантов			
			1	уходов от	1		
			1	удержани			
		1		й.		-	
	Ī	1	1	Учебные	1		
			1	схватки			
				на			
				<u>. </u>		_	

 1	1			T
		выполнен		
		ие		
		изученны		
		X		
		удержани		
		й.		L
		Закреплен	1	
		ие		
		техники		
		активной		
		И		
		пассивно		
		й защиты		
		ОТ		
		переворач		
		иваний		F
		Комбинир	1	
		ование		
		переворач		
		иваний с		
		варианта		
		ми		
		удержани		
		й.		
		Выведени	1	F
		е из	1	
		равновеси		
		я:		
		партнёра		
		стоящего		
		на		
		коленях		
		рывком,		
		скручива		
		нием,		
		толчком.		
		Игры-	1	r
		задания		
		на		
		выполне		
		ние		
		изученн		
		ЫХ		
		выведени		
		й из		
		равновеси		
		Я.		
		Учебные	1	r
	l .	J TOUTIBLE		L

			схватки		
			на		
			выполнен		
			ие		
			изученны		
			X		
			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
<u>Ж. В. Лукьянова</u>

29 августа 2022 года