

Краснодарский край, Темрюкский район, ст. Старотитаровская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 27  
муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета  
от \_\_\_\_ 20\_\_ года протокол №

Председатель \_\_\_\_\_  
(подпись руководителя) Ф.И.О.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре \_\_\_\_\_  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее, 1-4кл \_\_\_\_\_  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 405 часов

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы  
Колесникова Ирина Андреевна, учитель начальных классов, МБОУ СОШ №27, Олейник Юлия Григорьевна, учитель начальных классов, МБОУ СОШ №27

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО

с учетом примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного, и среднего общего образования. Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

Примерной рабочей программы «Физическая культура» 1-4 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, М: «Просвещение», 2019 год.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ПО  
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НАЧАЛЬНОГО,  
ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлена решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009г. №373

(вред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010г. №1897 (вред. Приказа Минобр науки России от 31.12.2015 №1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578);

«Всероссийская федерация «Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС), Ломакиной Е.В.–руководителя ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 20 сентября 2016 г.№3/16).

Модуль Самбо представлен двумя подразделами “Гимнастика” и “Самбо”

Примерное распределение учебного времени по модулям программы на уровнях начального образования.

Распределение учебного времени по модулям и разделам программы.

Блоки	Модули	Разделы	Кол-во часов			
			1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
Основные направления воспитательного действия	Модуль 1		В течении урока			
Основы знаний о физической культуре	Модуль 2	теория	8	8	8	8
Обязательная часть	Модуль 3	футбол	14	16	16	16
	Спортивные игры	Баскетбол				
	Модуль 4	гимнастика	33	34	34	34
	Самбо	самбо				
Модуль 5	лёгкая атлетика	20	20	20	20	

Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 6	кроссовая подготовка	8	8	8	8
	Модуль 7 Спорт игры	волейбол	16	16	16	16
Общее количество часов в год			99	102	102	102

Программа учебного модуля самбо разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 1 по 4 класс:

Основное содержание программы Модуля Самбо разбито на уровни обучения начальное, общее и среднее образование.

В основном содержании модуля подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

В программе модуля самбо при распределении содержания учебного материала использован рекомендуемый минимум объёма программы на различных этапах прохождения учебного материала из федеральной примерной программы.

Объем программы минимум для начала занятий по самбо на различных этапах (классах) прохождения учебного материала

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»: в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков физической культуры.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 135 часов, из них:

- 1 класс – 33 часа;
- 2 класс – 34 часа;
- 3 класс – 34 часа;
- 4 класс – 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ  
«САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ  
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Воспитательная деятельность.*

*1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности*

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры отечественных спортсменов-олимпийцев;

*2. Гражданское воспитание*

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности формируется на каждом уроке; организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, в том числе деление учащихся на разноуровневые группы, распределение функций во время работы в группе;

*3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:*

готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

*4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):*

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

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

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

проведение опытов с элементами исследования, мини-исследований которые формируют познавательную деятельность, способствуют развитию межличностных отношений.

проведение виртуальных экскурсий, презентаций, представление произведений собственного сочинения, проведение мастер-классов позволяют учащимся реализовать себя в новых направлениях, мотивировать на изучение предмета.

проведение предметных недель формируют познавательную активность, способствуют развитию межличностных отношений.

иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

#### *6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:*

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через создание проблемных ситуаций, подборов текстов, обсуждении событий, двигательную активность;

использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

#### *7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:*

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические

мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

#### *8. Экологическое воспитание:*

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

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.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение,

торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- 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;
- 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.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- 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;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по



частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

### СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### **Раздел «Гимнастика».**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

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

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагомвперёд основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения.

Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

#### **Раздел «Самбо (введение)».**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

### ***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов)***

#### ***Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне (ГТО.)***

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО».. См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

#### ***Характеристика контрольно-измерительных материалов.***

Включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

#### ***Лёгкая атлетика.***

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Кроссовая подготовка.***

Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

## 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов				Основные виды деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
<b>Знания о физической культуре – 15 часов (в процессе уроков)</b>							
<b>Физическая культура-5 часов</b>							
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	2	1	1	1	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной</p>	1,2,3,4,5,6,7.

						одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.	
<b>Из истории физической культуры - 5 часов</b>							
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII— XIX вв.	2	1	1	1	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	1,2,3,4,5,6,7.
<b>Физические упражнения- 5 часов</b>							
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка её связь с развитием основных	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о</p>	2	1	1	1	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую</p>	1,2,3,4,5,6,7.

<p>физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>				<p>культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b><i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>	
<b>Способы физкультурной деятельности 22 часа</b>						
<i>Самостоятельные занятия-7 часов</i>						
<p>Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.</p>	<p>Содержание и правила планирования режима дня. Утренняя зарядка, физкультминутки</p>	2	2	1	<p><b>Регулятивные:</b><i>целесолагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b><i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b><i>инициативное</i></p>	1,2,3,4,5,6,7.



						<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b> 7 часов							
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	2	2	1	2	<p><b>Регулятивные:</b><i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b><i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p><b>Измерять</b> показатели физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>	1,2,3,4,5,6,7.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> - 8 часов							
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	2	2	2	2	<p><b>Регулятивные:</b><i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b><i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и</p>	1,2,3,4,5,6,7.

						<p>кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Общаться и взаимодействие-</b> <b>вать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	
<b>Физическое совершенствование (321 часов)</b>							
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-8 часов (в процессе уроков)</b>							
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.</p>	2	2	2	2	<p><b>Регулятивные:</b><i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b><i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические</p>	1,2,3,4,5,6,7.

						нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (314ч)</b>		<b>76</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>		
<b>Гимнастика, самбо</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>Организирующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад - гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок	Движения и передвижения строем.  Акробатика.					<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,	1,2,3,4,5,6,7.

<p>назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Снарядовая гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p>			<p>«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнения и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p>	
--	--	--	--	--	--

						<p>выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
<b>Раздел «Самбо» (введение).</b>		<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		

Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	5	1	1	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	1,2,3,4,5,6,7.
		1	1	0,5	0,5		
		2	1	0,5	0,5		
Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	-	2	3	3		
	Варианты уходов от удержаний.	-	1	2	2		
		-	2	3	3		
		-	-	1	1		
		-	-	1	1		
		-	1	1	1		
Учебные			1				

	<p>схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>						
Упражнения для подготовки к броскам.	<p>Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком,</p>	-	-	1	1		
		-	-	2	2		

	скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.						
<b>Лёгкая атлетика (88 ч)</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
<p><b>Беговые упражнения:</b> высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча(1кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>					<p><b>Регулятивные:</b>целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки</p>	1,2,3,4,5,6,7.



						<p>по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
<b>Подвижные, спортивные игры и кроссовая подготовка(104часов)</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и	Подвижные игры					<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	1,2,3,4,5,6,7.



						<p>во время подвижных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	
Итого:		99	102	102	102		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения  
учителей начальной школы  
от «\_\_» \_\_08\_\_ 2022г. № \_\_1\_\_  
\_\_\_\_\_ Ю.Г.Олейник

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.В.Маркова  
«\_\_» \_\_08\_\_ 2022г.