

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края

Управление образования администрации муниципального образования
Щербиновский район

МБОУ СОШ № 3 им.Е.И.Гришко ст.Старощербиновская

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных
классов
_____ Маренкова О.В.
Протокол №1
от "30"08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Човган С.Г.
Протокол №1
от "30"08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора МБОУ СОШ №3
имени Е.И.Гришко
_____ Цуканова С.Н..
Приказ № 299
от "30"08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-4 классов начального общего
образования

Составители: Квач Т.Н., Кравцова Е.В., учителя физической культуры.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1 класс

1 ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- понимание значения физической культуры в жизни современного общества.

2.ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности.
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;

3. ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

- признание индивидуальности каждого человека.
- освоение положительного и позитивного стиля общения со сверстниками и взрослыми в школе и дома;
- понимание и принятие элементарных правил общения: проявление доброжелательного отношения к сверстникам, стремления прислушиваться к мнению одноклассников и пр.;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям

4. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- стремление к самовыражению в разных видах деятельности;

5. ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ.

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- интерес к обучению и познанию, любознательность.

6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений.

7.Трудовое воспитание

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление бережное отношение к результатам труда.

8.ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

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

Метапредметные результаты.

Познавательные универсальные учебные действия.

Учащийся научиться:

- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Учащийся получит возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- понимать и выполнять несложные обобщения и использовать их для получения новых знаний;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, на здоровье, на эмоциональное благополучие;
-
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научиться:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнения физических упражнений в коллективе;
-
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;

-
формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

Учащийся получит возможность научиться:

-
- проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;
- анализировать свои ошибки;
- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата.
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Предметные результаты:

1) Знания физической культуры:

Учащийся научиться:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

-
иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- формулировать простейшие правила закаливания и
- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и уметь применять их в повседневной жизни;
- описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости координационных способностей

Учащийся получит возможность научиться:

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований ко одежде и обустройству занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

2) Способы физкультурной деятельности

Учащийся научиться:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- участвовать в спортивных эстафетах;
- выполнять гимнастические упражнения.

Учащийся получит возможность научиться

- выполнять игровые задания;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- выполнять игровые задания;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование.

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, изза головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата;
- 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 вперед, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

Личностные результаты:

1 ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:

- ценностное отношение к отечественному спортивному наследию;
- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.

2.ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- осознание российской гражданской идентичности в форме «Я» как член семьи, представитель народа, гражданин России.

3. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия

4. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

5. ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ

- знание истории развития представлений о физическом развитии воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
- учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности.

6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

7.Трудовое воспитание

- ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда.

8.ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

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

Метапредметные результаты.

Познавательные универсальные учебные действия.

Учащийся научиться:

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- владеть рядом общих приемов решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
-
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по преимущественной целевой направленности их использования;

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научиться:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- воспринимать, формировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
-
- использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях;
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе;
- проявлять интерес к работам товарищей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнения физических упражнений в коллективе;
-
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
- ответственно выполнять свою часть работы;

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
-
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
-
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

Учащийся получит возможность научиться:

-
- проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физической и спортивной, деятельности;
- анализировать свои ошибки;
- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата.
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Предметные результаты.

1) Знания о физической культуре:

Учащийся научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- описывать технику выполнения изученных упражнений по видам разминки;
- отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;
- кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развитие олимпийского движения, физической культуры;
- излагать общее представление о ГТО;
- понимать и раскрывать правила поведения на воде;
- формировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

2) Способы физкультурной деятельности

Учащийся научиться:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафет;
- выполнять перестроения
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Учащийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры;
- устанавливать ролевое участие членов команд.

3) Физическое совершенствование.

Учащийся научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- выполнять упражнения на развитие координационно-скоростных способностей);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, изза головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
 - выполнять игровые действия и приемы в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- Учащийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять нормы ГТО.

3 класс

Личностные результаты:

1 ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:

- формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2.ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

3. ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

4. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

5. ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- интерес к обучению и познанию, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности.

6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой.

7.Трудовое воспитание

- ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда.

8.ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровьесберегающего поведения;

Метапредметные результаты.

Познавательные универсальные учебные действия.

Учащийся научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Учащийсяполучит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

-осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

-строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

-произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научиться:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

-строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

-владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

-задавать вопросы;

-контролировать действия партнера;

-использовать речь для регуляции своего действия;

Учащийся получит возможность научиться:

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

-с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Предметные результаты.

1) Знания о физической культуре:

Учащийся научиться:

- представлять и 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;

Учащийся получит возможность научиться:

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности.

Учащийся научиться:

- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- 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).
- использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Учащийся научиться:

- 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.;

Учащийся получит возможность научиться:

- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Учащийся научиться:

- 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;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

Учащийся получит возможность научиться:

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности;

4 класс

Личностные результаты:

1 ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:

- 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.

2.ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- сформированность гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов-участников Великой Отечественной Войны.
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

3. ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

4. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

-восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов

5. ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ

-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы;

-учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

-способность к оценке своей учебной деятельности;

6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства.

-потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

7.Трудовое воспитание

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

8.ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

-основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Метапредметные результаты.

Познавательные универсальные учебные действия.

Учащийся научиться:

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

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

- 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;

-определять общую цель и пути ее достижения;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Учащийся получит возможность научиться:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научиться:

- формировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать;**
- выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;**
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, игр, игровых заданий;**
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Учащийся получит возможность научиться:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научиться:

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры по показателям частоты пульса и самочувствия;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать и находить средства их достижения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- воспринимать и понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи под руководством учителя;
- находить несколько способов действий при решении учебной задачи, оценивать их и выбирать наиболее рациональный;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты.

1) Знания о физической культуре:

Учащийся научиться:

- 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;
- формулировать основные задачи физической культуры;
- объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

2) Способы физкультурной деятельности:

Учащийся научиться:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- 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 (баскетбол, волейбол, футбол);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

Учащийся получит возможность научиться:

- 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.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Учащийся научиться:

- 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 по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки.
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств

-общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Учащийся научиться:

-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 (баскетбол, волейбол, футбол);

-соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

-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 упражнений, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

-осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

-осваивать технические действия из спортивных игр.

Учащийся получит возможность научиться:

-осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

-выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений;

-описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы:

Личностные результаты.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

-эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;
владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 формулировать собственное мнение и позицию;
 договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
 задавать вопросы;
 контролировать действия партнера;
 использовать речь для регуляции своего действия;
 адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления	характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

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;	<i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
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).	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>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;</i>
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;	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
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.	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
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);	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические</i>

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>комбинации;</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>играть в баскетбол, гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i>
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК « ГТО»</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Челночный бег 3x10 м, с	11,2 и более	10,8-1'0,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
Бег 1000 м	Без учета					

2класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5	3-5	1	12,5	6-9	5
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	10,0-9,5	10,4	10,7-10,1	10,7-10,1	9,7
Бег 1000 м	Без учета времени					

3класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6,9	13
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Челночный бег 3x10 м, с	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6	4	3	-	-	-

Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Наклон вперед из положения сидя, см	10	7,5	3-5	13	6,9	3-5
Бег 60м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Челночный бег 3х10 м, с	8,8	9,9-9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на модуль «Легкоатлетический кросс» и углублённое освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо».

Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч..

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели начального звена. **Всего 33 часа самбо, из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

2. Содержание учебного курса «Физическая культура»

1 КЛАСС

Раздел №1 « Знания о физической культуре»

1.1 Физическая культура –Когда и как возникли физическая культура и спорт. *Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.* Что такое физическая культура.

1.2 История физической культуры – Современные Олимпийские игры.

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Зарождение и развитие борьбы Самбо.

1.3 Физические упражнения-Представление о физических упражнениях. Личная гигиена. Закаливание. Спортивная одежда и обувь. Твой организм (основные внутренние органы, основные части тела человека, скелет, мышцы, осанка). Тренировка ума и характера.

Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. Личная гигиена. Закаливание. Утренняя зарядка и физкультминутка. Содержание и правила планирования режима дня. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Измерение ЧСС. Игры и развлечения в летнее время года

Раздел №3 «Физическое совершенствование»

3.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств

Модуль 1 Легкая атлетика

Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей

Овладение навыками метания, развитие скоростно - силовых и координационных способностей

Модуль 2 - Гимнастика

Бодрость, грация, координация

Овладение знаниями

Освоение строевых упражнений

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Модуль 3 - Самбо (введение)

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка.

1.Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

2.Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

3. Упражнения для удержаний.

Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

4. Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

6. Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. *Самостраховка*: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

7. Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

8. Техническая подготовка. Техника лёжа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

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

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Тактическая подготовка. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

Модуль 4 «Кроссовая подготовка»

Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.

Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10% преград) с преодолением узких (70–80 см, 80–100 см, 100–120 см, 120–150 см)

горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60 см) вертикальных препятствий.

Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая»

«в шаг», в шаг «многоскоками»; препятствий среднего размера ($h=0,7$ –

1,0м, h=0,8–1,0 м, h=1,0–1,2м) «перелезая», «пролезая». Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6°). Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°). Ходьба и бег с изменением направления, скорости и преодолением препятствий. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м. Шестиминутный бег. Бег на 1000 м. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», «Штандр», «Смена мест», «Скачки», «Два огня», «Поезда», «Северный и южный ветер», «Лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.

Модуль 5 - Подвижные и спортивные игры

Играем все!

Овладение знаниями. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений

Раздел 4 - Региональный компонент (подвижные игры с элементами игры с элементами гандбола)

Овладение знаниями. Обучения и закрепления навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. Обучения и закрепления навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Закрепление метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений

2 КЛАСС

Раздел №1 « Знания о физической культуре»

1.1 Физическая культура – Когда и как возникли физическая культура и спорт. *Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.* Что такое физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Основные способы передвижения человека и профилактика травматизма

1.2 История физической культуры – История развития физической культуры первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. *Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.*

1.3 Физические упражнения-Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».Общее представление о физическом развитии. Представление о физических качествах.

Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Самостоятельные игры и развлечения.

Раздел №3 «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Модуль 1 - Легкая атлетика

Бег, ходьба, прыжки, метание

Овладение знаниями

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей

Овладение навыками метания, развитие скоростно - силовых и координационных способностей

Модуль 2 - Гимнастика

Бодрость, грация, координация

Овладение знаниями

Освоение строевых упражнений

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Модуль 3 - Самбо

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка.

1.Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

2.Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

3. Упражнения для удержаний.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

4. Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью),

самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью),
самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью),
самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

6. Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. *Самостраховка*: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

7. Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

8. Техническая подготовка. Техника лёжа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

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

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Тактическая подготовка. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх - заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»

Модуль 4 «Кроссовая подготовка»

Передвижения по твердому (жесткому) и рыхлому видам грунта.

Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10% преград) с преодолением узких (70–80 см, 80–100 см, 100–120 см, 120–150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60 см) вертикальных препятствий.

Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая» «в шаг», в шаг «многоскоками»; препятствий среднего размера ($h=0,7–1,0$ м, $h=0,8–1,0$ м, $h=1,0–1,2$ м) «перелезая», «пролезая». Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до $5–6^\circ$). Бег в гору и с горы (склон пологий – до $6–8^\circ$). Ходьба и бег с изменением направления, скорости и преодолением препятствий. Ходьба и бег в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м. Шестиминутный бег. Бег на 1000 м. Подвижные игры: «Бездомный

заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», «Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «поезда», «Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк ворву» и др.

Модуль 5 - Подвижные и спортивные игры

Играем все!

Овладение знаниями. Обучения навыкам бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. Обучения и закрепления навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Закрепление метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений

Раздел 4 - Региональный компонент (подвижные игры с элементами игры с элементами гандбола)

Овладение знаниями. Обучения и закрепления навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. Обучения и закрепления навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Закрепление метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений

3 – 4 КЛАСС

Раздел № 1 «Знания о физической культуре»

1.1 Физическая культура – 3 класс Когда и как возникли физическая культура и спорт. *Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими. Связь физической культуры с укреплением здоровья упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

4 класс - ФК как система разнообразных форм занятий ФУ по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий ФУ.

1.2 История физической культуры – 3 класс История развития физической культуры первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. *Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.* Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

4 класс-Связь ФК с трудовой и военной деятельностью. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси

1.3 Физические упражнения- 3 класс - Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».Общее представление о физическом развитии. Представление о физических качествах.Роль и значение занятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Связь физической культуры с укреплением здоровья

4 класс- Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. Общее представление о физическом развитии. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Мозг и нервная система. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Органы дыхания. Самоконтроль. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах

Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Самостоятельные игры и развлечения

Твои физические способности

Твой спортивный уголок

Раздел № 3 «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Модуль 1 -Легкая атлетика

Бег, ходьба, прыжки, метание

Овладение знаниями

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Самостоятельные занятия

Модуль 2 - Гимнастика

Бодрость, грация, координация.

Овладение знаниями

Освоение строевых упражнений

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей

Освоение навыков равновесия

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей

Самостоятельные занятия

Модуль 3 - Самбо

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка. 1.Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

2.Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

3. Упражнения для удержаний.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

4. Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

6. Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. *Самостраховка:* падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

7. Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

8. Техническая подготовка. Техника лёжа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

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

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Тактическая подготовка. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»

Модуль 4 – кроссовая подготовка

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление простейших препятствий в

ходьбе и медленном беге. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Смешанное передвижение 1 км, 2 км. ВФС КГТО.

Смешанное передвижение 1,5 км, 2 км по пересеченной местности. ВФС КГТО. Бег на 2 км.

Бег на 3 км.

Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Модуль 5 - Подвижные и спортивные игры

Играем все!

Овладение знаниями

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие реакции, ориентированию в пространстве

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями

Раздел 4 - Региональный компонент (подвижные игры с элементами игры с элементами гандбола)

Овладение знаниями. Обучения и закрепления навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. Обучения и закрепления навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей. Закрепление метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

	Разделы, темы	Количество часов	классы
--	---------------	------------------	--------

		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
1.1.	Знания о физической культуры		32	8	8	8
1.1.1.	Физическая культура		8	2	2	2
1.1.2.	История физической культуры		12	3	3	3
1.1.3.	Физические упражнения		12	3	3	3
1.2	Способы физкультурной деятельности		24	6	6	6
1.2.1.	Самостоятельные занятия		8	2	2	2
1.2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		8	2	2	2
1.2.3.	Самостоятельные игры и		8	2	2	2
1.3.	Физическое совершенствование		326	80	82	82
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	2	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от		318	78	80	80
1.3.2.1	- гимнастика с основами акробатики		46	10	12	12
1.3.2.2	-легкая атлетика		50	14	12	12
1.3.2.3	-подвижные и спортивные игры		124	18	20	20
1.3.2.4	- кроссовая подготовка		20	5	5	5
1.3.2.5	- самбо		124	31	31	31
	Итого разделы 1.1 – 1.3.		382	94	96	96
2.1.	Региональный компонент (подвижные		23	5	6	6
	Итого разделы 2.1		23			
	Итого		405	99	102	102

1 КЛАСС				
Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на

			в	уровне универсальных учебных действий)
1.Знания о физической культуре	8			
1.1.Физическая культура	2			
		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий
		Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	
1.2 Из истории физической культуры	3	Возникновение первых соревнований	1	Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость,
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	
		Зарождение и развитие борьбы Самбо.	1	
1.3 Физические упражнения	3	Представление о физических упражнениях	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость,
		Представление о физических упражнениях.	1	
		Представление о физических упражнениях.	1	

				гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
2.Способы физкультурной деятельности	6			Знать правила планирования режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки
2.1Самостоятельные занятия	2	Утренняя зарядка и физкультминутка	1	
		Содержание и правила планирования режима дня.	1	
2.2Самостоятельные наблюдения	2	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.
		Измерение ЧСС.	1	Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
2.3Самостоятельные игры и развлечения	2	Игры и развлечения в летнее время года	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		Игры и развлечения в зимнее время года	1	Организовывать и проводить

				подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
3.Физическое совершенствование	80			
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Оздоровительные формы занятий	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
		Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств	1	
3.2Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	78			

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	10			
<u>Организирующие команды и приёмы.</u>	3	Основная стойка, построение в шеренгу и колонну. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте стой!».
		Выполнение основной стойки и команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»	1	
		Повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» и «Направо!»	1	
Акробатические упражнения	2	Т/б на уроках. Группировка, перекаты в группировке.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических
		Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1	
Акробатические комбинации	1	Акробатическая комбинация	1	

				упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Опорный прыжок	2	Перелезание через гимнастического коня.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Гимнастические	1	Лазание по гимнастической	1	Описывать технику

упражнения прикладного характера		стенке		гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики	1	Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. Упражнения для формирования осанки	1	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при

				выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении
3.2.2 Легкая атлетика	14			
Беговые упражнения	5		5	
		ВФСК «ГТО» ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага Тест1 П/и«Салки».	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Спринтерский бег с ускорением до 30 м, Эстафеты. Тест2	1	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60метров.Тест 3	1	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60м. П/ и: "Команда быстроногих".	1	
		ВФСК «ГТО» К/у- 60 метров. П/и: "Салки" с различными вариантами	1	
Прыжковые упражнения	4	Различные прыжки с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места .Тест4	1	
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега.	2	
Метание	3	Т/б при метание .Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и
		ВФСК «ГТО»Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м.	1	

		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	1	выполнении беговых упражнений.
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.	2	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые. П/И: «Салки на марше».	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
		Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
				Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	18			
П/и на материале гимнастики	2	П/И «Класс, смирно!». «Змейка». П/И: «Не урони мешочек».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
		«Посадка картофеля П/И: «Медвежата за медом», « Пройди бесшумно».	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники

				безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
П/и на материале легкой атлетики	2	П/ И: "Прыжки по полоскам»	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
		П/И: «Шишки- желуди- орехи».	1	
Спортивные игры	14			Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и
Баскетбол	5			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б на уроках п/и. Стойки игрока и перемещения. П/И: «Передал – садись».	1	
ведение мяча	2	Ведение правой и левой рукой на месте. Эстафеты с ведением мяча	1	
		Ведение правой и левой рукой в движении. П/И: «Салки»	1	
Ловля и передача	2	Ловля и передача мяча на месте. П/И: «Передал – садись».	1	
		Ловля и передача мяча на	1	

		месте двумя руками от груди. П/И«Овладей мячом»		основы организации игры.Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
--	--	--	--	--

				деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Волейбол	5			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/И: "Салки"	1	
Подбрасывание мяча	1	Подбрасывание мяча над собой. . П/И: "Охотники и утки".	1	
Прием и передача мяча	3	Передача мяча сверху. Пионербол.	1	
		Прием и передача мяча сверху. Пионербол.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. Пионербол.	1	

				эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
Футбол	4			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б на уроках футбола. Стойки игрока и перемещения. П/И: «Передал – садись».	1	Осваивать двигательные действия,

Ведение мяча	2	Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И: «Играй, играй мяч не теряй»	1	составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
Удары по мячу	1	Удары по неподвижному мячу носком стопы. П/И: «Овладей мячом»	1	
3.2.4 Кроссовая подготовка	5			
		ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и
		ВФСК «ГТО» Равномерный бег до 5 минут.	1	
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1	
		Бег по отрезкам от 500-600м.	1	
		ВФСК «ГТО» Кросс по пересечённой местности до 1 км.	1	

				переутомления при выполнении упражнений на выносливость
3.4.5 Самбо	31			
Основы знаний	2	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении самбо.
		Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	
Специально-подготовительные упражнения Самбо	6	Перекаты в группировке: вперед-назад	1	Излагать правила самбо и условия проведения на уроке. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание самбо.
		Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	2	
		Группировка при перекате назад из седа, из упора присев.	1	
		Группировка при перекате из полуприседа, из основной стойки.	2	
Приемы самостраховки	6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Взаимодействовать в парах при выполнении технических. Моделировать технику выполнения упражнений действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
		Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	2	
		Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1	
		Конечное положение самостраховки на бок.	1	
		Перекаты влево и вправо через лопатки. Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1	
Упражнения для выведения из равновесия.	7	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1	Принимать адекватные решения.

		Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время самбо. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока. Описывать разучиваемые технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
		С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	
		В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.	1	
		И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище)	1	
		Самостраховка при падении вперед на руки. («отжимания»). В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью	1	
		Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.	1	
Упражнения для подножек	4	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.	1	
		Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	
		Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью).	2	
Техническая подготовка	4	Бросок «Задняя подножка»	1	
		Задняя подножка с захватом ноги+1	1	
		Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	
		Передняя подножка	1	
Игры задания. Учебные схватки	2	Игры задания «Поймай лягушку», «Вытолкни из круга», «Третий лишний с сопротивлением»	1	

		Игры заданияТретий лишний с сопротивлением»	1	
--	--	---	---	--

4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)	5			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от измененияусловий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость
Специальные передвижения без мяча	1	ТБ на уроках по гандболу. Перемещения. П/И «Салки с выручкой».	1	
Ловля и передача мяча	2	Ловля и передача мяча. Игра «Овладей мячом»	1	
		Ловля и передача мяча мяча на месте двумя руками от груди. П/И «Мяч ловцу».	1	
Ведение мяча	2	Ведения мяча с изменением направления. П/И :«Снайпер»	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячом.	1	

				во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
--	--	--	--	---

2 класс				
Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)
1.Знания о физической культуре	8			Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
1.1.Физическая культура	2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	
		Основные способы передвижения человека и профилактика травматизма	1	
1.2 Из истории физической культуры	3	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	Пересказывать тексты из истории физической культуры.
		История развития физической культуры первых соревнований	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
		Зарождение Олимпийских игр.	1	
1.3 Физические упражнения	3	Общее представление о физическом развитии	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
		Представление о физических качествах.	1	
		Представление о физических упражнениях.	1	
2.Способы физкультурной деятельности	6			Знать правила планирования режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать
2.1 Самостоятельные занятия	2	Утренняя зарядка, физкультминутки	1	

		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1	комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки развития мышц туловища Знать оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
2.2 Самостоятельные наблюдения	2	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
		Комплексы закаливающих процедур	1	
2.3 Самостоятельные игры и развлечения	2	Организация и проведение подвижных игр в зимнее время	1	Общаться взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
		Игры и развлечения в летнее время года	1	
3. Физическое совершенствование	82			
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Оздоровительные формы занятий	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
		Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	1	
3.2 Спортивно-	80			

оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)				
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	12			
<u>Организирующие команды и приёмы.</u>	2	Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1	
Акробатические упражнения	2	Группировка, пережат. Игра «Змейка»	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и
		Кувырок вперёд в группировке. П/и «Тройка».	1	
Акробатические комбинации	3	Кувырок вперёд, пережат на спину стойка на лопатках. мост	1	
		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов	1	

		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов(Перекат назад -стойка на лопатках.- Мост из положения лёжа- прыжок прогнувшись.)	1	группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлятьхарактерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваиватьуниверсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлятькачества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Опорный прыжок	2	Перелезание через гимнастического коня.	1	Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваиватьуниверсальные умения по взаимодействию в пара группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявлятькачества силы и координации при выполнении упражнений Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении гимнастических упраж.
		Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	

Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. П/и «Конники-спортсмены».	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики	2	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. П/и «Пройди бесшумно».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений Осваивать технику физических упражнений
		Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.	1	
3.2.2 Легкая атлетика	12			
Беговые упражнения	5	ТБ на уроке. Разновидности ходьбы и бега. П/И «Быстро по своим местам».	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Тест-1 П/И: «Ловишки парами»	1	
		Высокий старт с последующим	1	

		ускорением. Бег 60м.		Умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
		ВФСК «ГТО» Челночный бег Тест 2	1	
		ВФСК «ГТО» К/У-бег 30м. Тест3	1	
Прыжковые упражнения	4	ТБ при различных прыжках. Прыжки на одной и двух ногах, спрыгивание и запрыгивание.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места. Тест4	1	
		Различные прыжки с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	
		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шаговП/ И"Прыжки по полоскам"	1	
Метание	3	ТБ на уроках легкой атлетике. ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	1	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 3-4 м.	1	
		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность и заданное расстояние	1	
3.2.3 Самбо	31			Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении самбо. Излагать правила самбо и условия проведения на уроке. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание самбо.
Основы знаний	2	Краткая история зарождения борьбы Самбо в России	1	Взаимодействовать в парах при выполнении
		Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	
Общая и специальная подготовка.	3	Техника безопасности на уроках Самбо. Перекаты в группировке: вперёд-	1	

Группировки.		назад, влево-вправо, по кругу.	2	технических. Моделировать технику выполнения упражнений действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время самбо. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока. Описывать разучиваемые технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
		Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.		
Приемы самостраховки	8	Самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	2	
		Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	2	
		Перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью),	2	
		Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	2	
Упражнения для выведения из равновесия.	6	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2	
		С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	2	
		И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	2	
Упражнения для подсечек		Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1	

	7	Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу.	2	
		Упражнения в парах, в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра».	2	
		Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.	2	
Тактическая подготовка	5	Самбо. Подвижные спортивные игры, эстафеты	5	
3.2.4 Подвижные и спортивные игры	20			
П/и на материале гимнастики	1	П/И: «Не урони мешочек». «Посадка картофеля»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
П/и на материале легкой атлетики	4		4	
		П/И: "Прыжки по полоскам «Шишки-желуди орехи». Тест 5	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
		П/И: для навыков в беге: «Пустое место» «Бездомный заяц».	1	
		П/И: для навыков в прыжках: «Удочка», «Невод» «Прыжки по полосам».	1	
		П/И: для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	
Спортивные игры	15			
Баскетбол	5			
Специальные передвижения без мяча	1	ТБ на уроках п/и. Стойки игрока и перемещения.	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых
ведение мяча	2	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча	1	

		К/у-Ведение мяча. П/И: «Два капитана»	1	двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
Ловля и передача	2	Ловля и передача на месте двумя руками от груди. П/И: «Овладей мячом»	1	
		К/у- Ловля и передача мяча на месте. П/И: «Два капитана»	1	
Волейбол	5			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/И: "Салки"	1	
Подбрасывание мяча	1	Подбрасывание мяча над собой. П/И: "Охотники и утки".	1	
Прием и передача мяча	3	Передача мяча сверху. Пионербол.	1	
		Прием и передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	1	
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. Пионербол.	1	

				Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Футбол	5			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б на уроках футбола. Стойки игрока и перемещения.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
Ведение мяча	2	Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И :«Играй, играй мяч не теряй»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1	
Удары по мячу	2	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Удары по мячу внутренней стороной стопы. П/И: «Овладей мячом»	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и
		Удары по воротам. П/И: «Снайперы»	1	

				ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
3.2.5 Кроссовая подготовка	5	ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость
		ВФСК «ГТО» Равномерный бег до 5 минут.	1	
		Равномерный бег, с вбеганием и сбеганием по склону. П/И по выбору учащихся	1	
		Бег по отрезкам от 500-600м.П/И по выбору учащихся	1	
		ВФСК «ГТО» Кросс по пересечённой местности до 1 км. П/И по выбору учащихся	1	
4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с	6			

элементами гандбола)				
Специальные передвижения без мяча	1	Перемещения, ловля и передача мяча.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Ловля и передача мяча	2	Передача и ловля мяча. П/И: «Овладей мячом»	1	
		Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди.	1	
Ведение мяча	2	Ведения мяча с изменением направления.	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	
Игра	1	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры.

3 КЛАСС –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	ко л- во час ов	темы	кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)
1.Знания о физической культуре	8			
1.1.Физическая культура	2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		Связь физической культуры с укреплением здоровья	1	
1.2 Из истории физической культуры	3	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа	1	Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
		История развития физической культуры первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1	
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	
1.3Физические упражнения	3	Представление о физических качествах	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
		Роль и значение занятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	1	
		Связь физической культуры с укреплением здоровья	1	
2.Способы физкультурной деятельности	6			
2.1Самостоятельные	2	Измерение показателей	1	Знать правила планирования

занятия		развития физических качеств.		режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1	
2.2Самостоятельные наблюдения	2	Измерение ЧСС	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
		Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	1	
2.3Самостоятельные игры и развлечения	2	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
		Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке.	1	
3.Физическое совершенствование	82			
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Развитие физических качеств	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навык и по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
		Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	

3.2Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	80			
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	12			
<u>Организирующие команды и приёмы.</u>	2	Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Построение в две шеренги. Повороты на месте. П/и «Класс, смирно!».	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Повороты на месте.	1	
Акробатические упражнения	2	Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперёд.	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
		Кувырок вперёд в группировке. П/и «Тройка».	1	
Акробатические комбинации	3	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
		Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад .Мост. Игра: «Быстро шагай».	1	
		К/у- Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Полоса препятствий	1	
Упражнения на низкой перекладине	2	ТБ на уроках гимнастике. Вис стоя и лёжа, на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	Выявлять характерные ошибки при
		ВФСК «ГТО» К/у-подтягивание в висе. Упражнения в висах. Тест5.	1	
Опорный прыжок	2	Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Игра «Посадка картофеля».	1	

		К/у-Опорный прыжок- Вскок в упор на коленях соскок взмахом рук. П/И"Подоске", "Кто за кем?"	1	выполнении акробатических упражнений. Осваивать
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики	1	Корректирующие упражнения на контроль осанки в движении. П/И «Посадка картофеля».	1	универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
3.2.2 Легкая атлетика	12			
Беговые упражнения	4	ВФСК «ГТО» ТБ на уроках л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Тест1 Бег с разных исходных положений. Бег с ускорением от 20-30м.Тест 2	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
		ВФСК «ГТО» К/У-Бег 30м. Тест 3	1	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60м.	1	
		ВФСК «ГТО» К/у- 60 метров.	1	
Прыжковые упражнения	3			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений
		ВФСК «ГТО» ТБ при различных прыжках. Прыжки в длину с места. Тест4	1	

		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	1	при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
		ВФСК «ГТО» К/у- Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания на результат.	1	
Метание	3			
		ТБ на уроках легкой атлетике. ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Тест 1	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
		ВФСК «ГТО» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 3-4 м. Тест 2	1	
		ВФСК «ГТО» К/у- Метание мяча на дальность.	1	
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.	2			
		Круговая эстафета. П/и «Белые медведи»	1	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
		П/И «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1	
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	20			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения
П/и на материале гимнастики	1	П/И «Класс, смирно!». «Змейка».	1	

				выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
П/и на материале легкой атлетики	1	П/ и "Прыжки по полоскам , «Шишки-желуди-орехи». Тест 4	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
Спортивные игры	18			
Баскетбол	7			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б на уроках п/и и с/и. Сочетание элементов перемещения.	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя
ведение мяча	2	Ведение мяча с изменением направления .П/и «Салки с ведением мяча»	1	
		К/у- ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
Ловля и передача	2	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах П/и: " Мяч капитану».	1	
		К/у- Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
Броски	1	Броски в кольцо после ведения. Игра «Мяч капитану», игра в мини-баскетбол.	1	
П/и на основе спортивных игр	1	Игра в мини-баскетбол.	1	
Волейбол	7			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/и: "Пионербол"	1	
Прием и передача мяча	4	Передача мяча сверху. П/и: "Охотники и утки".	1	
		К/у- передача мяча сверху. "Пионербол".	1	
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера.	1	

		«Пионербол.»		и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технически е действия в игровой деятельности.
		К/у-прием мяча снизу. "Пионербол".	1	
подача мяча	2	Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча. "Пионербол".	1	
		Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах. " Пионербол".	1	
Футбол	4			
Специальные передвижения без мяча	1	ТБ на уроках футбола. Сочетание изученных элементов перемещения.	1	
Ведение мяча	1	Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И: «Играй, играй мяч не теряй»	1	
Удары по мячу	1	Удары по неподвижному мячу носком стопы.	1	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость
Подвижные игры на материале спортивных игр		П/и «Овладей мячом» Мини-футбол	1	
3.2.4 Кроссовая подготовка	5	ТБ на уроках кроссовой подготовки. ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.	1	
		ВФСК «ГТО» Чередование бега и ходьбы- 4мин.. П/и «Волк во рву»..	1	
		Бег по отрезкам от 500-600м.П/и по выбору учащихся.	1	
		Смешанное передвижение с изменением направления и скорости.	1	
		ВФСК «ГТО» К/у-Бег 500м (д.); 800м (м) на время.	1	

3.2.5 Самбо Основы знаний	31	Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении самбо. Излагать правила самбо и условия проведения на уроке. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание самбо. Взаимодействовать в парах при выполнении технических. Моделировать технику выполнения упражнений действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время самбо. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока. Описывать разучиваемые технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
	2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1	
Общая и специальная подготовка. Группировки.	3	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	2	
		Упражнения на равновесие. Круговая эстафета. П/И: «борьба за палку»	1	
Самастраховки	5	Самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	
		Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях	1	
		Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	
		Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	2	
Упражнения для удержаний.	2	Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упражнение на гибкость. П/И: », «сильная хватка»	1	
		Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	
Равновесия.	7	Равновесие с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье.	2	
		С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	2	
		И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	2	

		Упражнения на равновесие. Круговая эстафета	1	
Подножки	8	Выпады в сторону, в движении, прыжком.П\И: « третий лишний с сопротивлением»	1	
		Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	
		Задняя подножка в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	2	
		кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью). П/И : «скалки- подсекалки».	1	
		самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью).	1	
		самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью). П\И : «разведчики и часовые»,	1	
		самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).	1	
Подвижные игры с элементами единоборств	4	П/ игра: «поймай лягушку», «фехтование».	1	
		П/ игра : «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга»,	1	
		П/ игра: «перетягивание через черту», «бой петухов».	1	
		П/ игра: «подвижный ринг», «перетягивание каната»	1	
4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)	6			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках гандбола. Сочетание изученных элементов перемещения.	1	
Ловля и передача мяча		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».	1	
Ведение мяча		Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и	1	

		скорости.		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Броски по воротам		Броски в цель в ходьбе и в медленном беге.	2	

4 класс				
Раздел	Кол – во часов	темы	Кол – во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Знания о физической культуре	8			
1.1.Физическая культура	2	ФК как система разнообразных форм занятий ФУ по укреплению здоровья человека.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий
		Правила предупреждения травматизма во время занятий ФУ.	1	
1.2 Из истории физической культуры	3	Связь ФК с трудовой и военной деятельностью.	1	Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
		История развития физической культуры и первых соревнований	1	
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	
1.3 Физические упражнения	3	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Выявлять характер зависимости частоты
		Общее представление о физическом развитии.	1	
		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	

				сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
2.Способы физкультурной деятельности	6			
2.1Самостоятельные занятия	2	Оздоровительные занятия в режиме дня	1	Знать правила планирования режима дня
		Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	Выполнять упражнения утренней зарядки Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышцы туловища Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
2.2Самостоятельные наблюдения	2	Измерение ЧСС	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.
		Измерение показателей развития физических качеств	1	Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
2.3Самостоятельные игры и развлечения	2	Народные подвижные игры	1	Общаться взаимодействовать в игровой деятельности.
		Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке.	1	Организовывать проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
3.Физическое совершенствование	82			
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.
		Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному

				выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	80			
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	12			
<u>Организирующие команды и приёмы.</u>	2	ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте. П/И «Класс, смирно!».	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. П/И «Класс, смирно!».	1	
Акробатические упражнения	2	Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперёд. П/И: «Что изменилось?».	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости
		Кувырок вперёд и назад в группировке. П/И «Тройка».	1	

				при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. и комбинаций. Соблюдать прави Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности
Акробатические комбинации	3	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост. Круговая тренировка.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
		Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад . Мост. П/И: «Быстро шагай».	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
		К/у- Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Полоса препятствий 1	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
				Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении

				акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
Опорный прыжок	2	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. П/И «Посадка картофеля».	1	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
		К/у- опорный прыжок- Вскок в упор стоя на коленях соскок взмахом рук. П/И "По доске", "Кто за кем?"	1	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии. П/И: "Запрещенные движения"	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
		К/у-Лазание по канату в три приёма. Упражнения в равновесии.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

				Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики	1	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Круговая тренировка	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
3.2.2 Легкая атлетика	12			
Беговые упражнения	4	ВФСК «ГТО» ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага Тест 1 П/И «Салки».	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Спринтерский бег с ускорением до 30 м, Эстафеты с элементами бега. Тест 2	1	
		ВФСК «ГТО» Высокий старт. Бег 60 метров. Тест 3	1	
		ВФСК «ГТО» К/у- 60 метров. П/И: "Салки" с различными вариантами	1	
Прыжковые упражнения	3	ВФСК «ГТО» ТБ при различных прыжках. Прыжки в длину с места. Тест 4 П/И "Третий лишний»	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков
		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. П/И: «Прыгающие воробушки».	1	
		ВФСК «ГТО» К/у-Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	

				большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
Метание	3	ТБ на уроках легкой атлетике. ВФСК «ГТО» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Тест 1	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
		ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность.	1	
		ВФСК «ГТО» К/у-Метание мяча на дальность.	1	
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике.	2	Круговая эстафета. П/И «Белые медведи»	1	
		П/И «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1	
3.2.3 Подвижные и спортивные игры	20			
П/и на материале гимнастики	1	П/и «Класс, смирно!». «Змейка». П/и «Не урони мешочек». «Посадка картофеля»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники

				безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
П/и на материале легкой атлетики	1	П/ И "Прыжки по полоскам «Шишки-желуди-орехи». Тест 4. П/И«Гонка мячей по кругу», «Снайперы». Тест 5	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
Спортивные игры	18			
Баскетбол	7			
Специальные передвижения без мяча	1	Т/б на уроках п/и и с/и. Сочетание элементов перемещения. П/И «Салки с различными вариантами»	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются
ведение мяча	2	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1	правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
		К/у- ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
Ловля и передача	2	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах П/И: " Мяч капитану».	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
		К/у- Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
Броски	1	Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
П/и на основе спортивных	1	Игра в мини-баскетбол.	1	

игр				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывать разучиваемые технические действия бросок мяча в корзину. Осваивать технические действия из спортивных игр.
Волейбол	7			
Специальные передвижения без мяча	1	ТБ при занятиях волейболом. Сочетание элементов перемещений. П/И «Салки с различными вариантами».	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
Прием и передача мяча	4	Передача мяча сверху. П/И: "Охотники и утки".	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
		К/у- передача мяча сверху. "Пионербол".	1	
		Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. П/И «Летучий мяч».	1	
		К/у- прием мяча снизу. "Пионербол".	1	
подача мяча	2	Техника подачи мяча. Подбрасывание мяча. "Пионербол".	1	
		Подбрасывание мяча. Подача мяча в парах. "Пионербол".	1	

				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Футбол	4			
Специальные передвижения без мяча	1	ТБ на уроках футбола. Сочетание изученных элементов перемещения.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр.
Ведение мяча	1	Ведение футбольного мяча шагом и в беге. П/И: «Играй, играй мяч не теряй»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
Удары по мячу	1	Удары по неподвижному мячу носком стопы.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Подвижные игры на материале спортивных игр	1	П/и «Овладей мячом» Мини-футбол	1	
3.2.4 Кроссовая подготовка	5	ТБ на уроках кроссовой подготовки. ВФСК «ГТО» Бег по пересечённой местности 500-600м.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
		ВФСК «ГТО» Чередование бега и ходьбы-4мин.. П/и «Волк во рву».	1	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
		Бег по отрезкам от 500-600м.П/и по выбору учащихся.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества
		Смешанное передвижение с изменением направления и скорости.	1	
		ВФСК «ГТО» К/у-Бег 500м (д.); 800м (м) на время.	1	

				выносливости Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость
3.2.5 Самбо	31			
Основы знаний	2	Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
		Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении самбо.
Общая и специальная подготовка. Группировки.	3	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	2	Излагать правила самбо и условия проведения на уроке.
		Упражнения на равновесие. Круговая эстафета. П/И: «борьба за палку»	1	
Самоохрана	5	Самоохрана на спину, самоохрана на спину перекатом из седа (с помощью)	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание самбо.
		Гимнастические упражнения. Самоохрана и самоконтроль при падениях	1	Взаимодействовать в парах при выполнении технических.
		Самоохрана на спину перекатом из упора присев (с помощью), самоохрана на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	2	Моделировать технику выполнения упражнений действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
		Самоохрана на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1	Принимать адекватные решения.
Упражнения для удержаний.	2	Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упражнение на гибкость. П/И: », «сильная хватка»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
		Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	Проявлять быстроту и ловкость во время самбо. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока. Описывать разучиваемые технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Равновесия.	7	Равновесие с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье.	2	Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении самбо. Излагать правила самбо и условия проведения на уроке. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание самбо. Взаимодействовать в парах при выполнении технических. Моделировать технику выполнения упражнений действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время самбо. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока. Описывать разучиваемые технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
		С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	2	
		И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	2	
		Упражнения на равновесие. Круговая эстафета	1	
Подножки	8	Выпады в сторону, в движении, прыжком.П\И: «третий лишний с сопротивлением»	1	Моделировать технику выполнения упражнений действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время самбо. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока. Описывать разучиваемые технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
		Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	
		Задняя подножка в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	2	
		кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью). П/И : «скачки-подсекалки».	1	
		самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью).	1	
		самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью). П/И : «разведчики и часовые»	1	
		самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке(спомощью).	1	
Подвижные игры с элементами единоборств	4	П/ игра: «поймай лягушку», «фехтование»	1	

		П/ игра : «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга»,	1	
		П/ игра: «перетягивание через черту», «бой петухов».	1	
		П/ игра: «подвижный ринг», «перетягивание каната»	1	
4.Региональный компонент (спортивные и подвижные игры с элементами гандбола)	6			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
Специальные передвижения без мяча		ТБ на уроках гандбола. Сочетание изученных элементов перемещения.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Ловля и передача мяча		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
Ведение мяча		Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Броски по воротам		Броски в цель в ходьбе и в медленном беге.	2	