

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 (вред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576) пункт 12.9) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой

игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения,

- учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты.

2класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3 класс.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 класс.

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 1-4 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1000 м, мин:	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на высок. перекладине, кол-во	Поднимание туловища, кол-во
1	«5»	6,2	9,6	6:30	130	+5	3	26
	«4»	6,7	9,8	6:40	120	+4	2	24
	«3»	6,9	10,4	7:10	110	+2	1	21
2	«5»	6,1	9,6	6:10	140	+5	3	26
	«4»	6,3	9,8	6:30	130	+4	2	24
	«3»	6,5	10,0	6:40	120	+2	1	21
3	«5»	5,7	9,0	5:50	145	+6	4	33
	«4»	6,0	9,3	6:00	140	+5	3	32
	«3»	6,2	9,6	6:10	130	+3	2	27
4	«5»	5,6	8,7	5:40	155	+6	4	34
	«4»	5,8	8,8	5:50	140	+5	3	32
	«3»	6,0	9,1	6:00	135	+3	2	27

Показатели уровня физической подготовленности девочек 1-4 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1000 м, мин:	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на высок. перекладине, кол-во	Поднимание туловища, кол-во
1	«5»	6,6	10,0	6:55	120	+6	9	22
	«4»	6,8	10,4	7:05	115	+5	6	21
	«3»	7,1	10,6	7:35	105	+3	4	18
2	«5»	6,3	9,7	6:20	130	+6	10	24
	«4»	6,4	9,9	6:40	125	+5	7	22
	«3»	6,6	10,1	7:00	120	+3	5	18
3	«5»	6,1	9,2	6:10	140	+7	12	29
	«4»	6,2	9,4	6:20	130	+6	10	27
	«3»	6,4	9,7	6:30	120	+4	8	24
4	«5»	5,8	8,9	5:50	145	+8	12	30
	«4»	6,0	9,0	6:00	140	+6	10	27
	«3»	6,2	9,2	6:20	130	+4	8	24

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской 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».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания 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.

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить

занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры).

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и само страховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют оптимальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15; в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));
- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования;
- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования;
- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

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»

Рабочая программа рассчитана на 136 ч на четыре года обучения по 2 часа в неделю: в 3 классе— 68 часов, в 4 классе— 68 часов.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. *Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. *Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.*

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. *Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».*

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)

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд:

Становись!»), «Равняйсь!»), «Смирно!»), «Вольно!»), «Шагом марш!»), «На месте!»), «Стой!»). Повороты: «Налево!» и «Направо!»), «Кругом!»); размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие координации движений.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост из положения лежа на спине.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя: стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади. Висы лежа: лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Висы простые: вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах. Лазание по канату в два и три приема. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла в ширину (высота 80-100см) способом «согнув ноги», «ноги врозь». Упражнения в равновесии. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком) обычными и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на преодоление собственного веса. Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.

Модуль 2 «Лёгкая атлетика»

Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.

Беговые упражнения: гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания Старт из различных исходных положений. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Челночный бег 3х10 м.

Подвижные игры: «Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по лестнице» и др.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (3-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с

3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега (с 3 – 7 шагов разбега). Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам.

Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий) и др.

Упражнения для отработки навыков метания: метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.

Подвижные игры: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота» и др.

Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.

Баскетбол: основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей» и др.

Волейбол: стойки и перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры: «Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы» и др.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча по воротам

Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Минигандбол» и др.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта. Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80–100 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°). Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8°). Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м. Шестимитный бег. Бег на 1000 м.

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

Упражнения на развитие гибкости.

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

Упражнения на развитие координационных способностей.

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

Упражнения на развитие скоростных способностей

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

Упражнения на развитие силовых способностей

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа; в положении сидя. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки; в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание

лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук; из седа ноги врозь, из вися лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом (1кг – 2,5 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 3-4 классов.

№. раздела, модуля	Темы	Общее кол-во часов	Количество часов по классам	
			3кл	4кл
Раздел 1.	Знания о физической культуре.	16	8	8
1.1.	Физическая культура.	6	3	3
1.2.	Из истории физической культуры.	4	2	2
1.3.	Физические упражнения.	6	3	3
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	12	6	6
2.1.	Самостоятельные занятия.	4	2	2
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	4	2	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения.	4	2	2
Раздел 3	Физическое совершенствование	92	46	46
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	88	44	44
	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):			
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	20	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	32	16	16
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола, гандбола, баскетбола.	26	13	13
Модуль 4	Легкоатлетический кросс.	10	5	5
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности.	16	8	8
4.1.	Региональный компонент			
Модуль8	Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола, футбола.	8	4	4

4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой.			
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами футбола.	8	4	4
	Всего	136	68	68

Класс 3					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре. 1.1 Физическая культура.	8 3	1.Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	1.Сравнивают физическую культуру и спорт эпохи с современными физической культурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.	6,2,8 1,2,3
		2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	2.Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.	
		3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	3. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для	

				занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.	
1.2 Из истории физической культуры.	2	1. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	1	1.Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.	
		2. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	2.Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
1.3 Физические упражнения.	3	1. Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки.	1	1. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	
		2. Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1	2. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	

				Анализируют ответы своих сверстников.	
		3. Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок туристических походов.	1	3. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. 2.1 Самостоятельные занятия.	3	Составление режима дня..	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.	5,6,7
2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.	
2.3 Самостоятельные игры и развлечения.		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	
Раздел 3. Физическое совершенствование. 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	46 1	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	
	1	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	
3.2 Спортивно-оздоровительная	44	Гимнастика с элементами акробатики. Т.Б на занятиях	В проце	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся	5,6

<p>деятельность. Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>10</p>	<p>гимнастикой. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>все урока</p>	<p>отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>	<p>5,6</p>
		<p>Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по Т.Б № 6Промежуточный контроль. Челночный бег 3x10м. Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу Подвижная игра «Не урони мешочек».</p>	<p>1</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	<p>5,6</p>
		<p>Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата и развитие координации движений. Подвижная игра «Водяной».</p>	<p>1</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p>	<p>5,6</p>
		<p>Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках; Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты: в группировке впередназад, из упора присев в упор присев. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>5,6</p>
		<p>Кувьрки вперёд и назад, в группировке; Гимнастический мост</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p>	<p>5,6</p>

		из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Нитка-иголка».		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	5,6
		Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	5,6
		Лазание по канату в два и три приема. Подвижная игра «Нитка-иголка».	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, лазание по канату.	5,6
		Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом: - «ноги врозь». Подвижная игра «Эхо».	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой и высокой перекладине.	
		Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): -с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.. Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат. Подвижная игра «	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	5,6
					5,6

		Часовые и разведчики»,			
		Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку на результат	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5,6
		Подвижные игры «Поезд», «Эстафета с элементами равновесия».	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, лазание по канату.	
Модуль 2. Легкая атлетика.	16	Модуль 2. Легкая атлетика. ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе урока	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1,2,5,6,8
		Инструктаж по ТБ №3. Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Вводный контроль. Челночный бег 3х10м на результат. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Два мороза».	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Старт из различных исходных положений. Бег 30м на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	

		Подготовка к выполнению вида испытаний(теста) и норматива ВФСК «ГТО» - бег 30 м. Подвижная и «Бег по лестнице».		беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Мышеловка».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега (5-7 шагов). Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний(теста) и норматива ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	5,6
		Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.	5,6
		Метание мяча весом 150 г на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» -метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Инструктаж по ТБ №3. Гладкий	1	Демонстрировать технику бега с	

		бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Третий лишний».		выполнением различных заданий. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам.	5,6
		Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Подвижная игра «Кто обгонит». «Мышеловка».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
		Бег 30м на результат. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подвижная игра «Салки с ленточками».	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (5-7 шагов). Подвижная игра «Круговая охота».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Подвижная игра «Заяц без места».	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	5,6
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на заданное	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,	

		расстояние.		соблюдают правила безопасности.	5,6
		Итоговый контроль. Челночный бег 3х10м. Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч. Подвижна игра «Кто дальше бросит».	1		5,6
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.	8	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	В проце ссе урока	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.	5,6
		Стойки и перемещения подача мяча. Игра «Быстрые передачи».	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	5,6
		Передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
		Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры «Стремительные передачи».	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
		Подвижные игры «Двумя мячами через сетку», «Точная подача».	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
		Подвижные игры «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча».	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.	5,6

Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола.	5	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	В проце ссе урока	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.	1,2,5,6,8 5,6
		Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	5,6
		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости. Подвижные игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижная игра «Ведение парами».	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
		Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
		Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола.	4	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола. Гандбол. Инструктаж по Т.Б № 2. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Игра по правилам мини-гандбола. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч», «Подвижные	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику передвижений без мяча, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча.	5,6 5,6

		ворота».			
		Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Быстро отдай мяч».	1	Осваивать технику передвижений, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча по воротам.	5,6
		Броски мяча по воротам. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	5,6
		Подвижные игры «Подвижные ворота», Мяч капитану».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры элементами футбола.	6	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры элементами футбола. Инструктаж по ТБ№ 9. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Чехарда» .	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила техники безопасности при удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча.	5,6
		Остановка мяча ногой внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила техники безопасности при удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча.	5,6
		Ведение мяча средней частью подъема. Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижная	1	Описывать технику ведения футбольного мяча; Осваивать технику ведения футбольного	5,6

		игра «Гонка мячей по кругу».		мяча; Соблюдать правила техники безопасности при ведении футбольного мяча.	
		Обманные движения. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде). Подвижная игра «Финты корпусом».	1	Описывать технику отбора мяча. Осваивать технику отбора мяча, Соблюдать правила техники безопасности при отборе мяча.	5,6
		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Описывать технику вбрасывания мяча из за боковой линии. Осваивать технику отбора мяча, вбрасывания мяча из за боковой линии. Соблюдать правила техники безопасности при отборе мяча; вбрасывания мяча из за боковой линии.	5,6
Модуль 4. Легкоатлетический кросс.	5	Модуль 4. Легкоатлетический кросс. Инструктаж по ТБ №8. Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (100 -120 см) горизонтальных и низких (50 см) вертикальных препятствий». Подвижная игра «Два огня».	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6
		Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,8 –1,0 м.) Подвижная игра «Кто кого».	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега	5,6
		Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - смешанное передвижение 1000 м. Подвижная игра «Кто кого».	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6
		Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1400 м. Подвижная игра	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и	5,6

		«Волк во рву».		продолжительного бега	
		Бег 1000 м. Подвижная игра «Смена мест».	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	

Класс 4					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре. 1.1 Физическая культура.	8 3	1. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	1.Сравнивают физическую культуру и спорт эпохи с современными физической культурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.	6,2,8 1,2,3
		2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	2.Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.	
		3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	3. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.	

1.2 Из истории физической культуры.	2	1. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	1	1.Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.	
		2. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	2.Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
1.3 Физические упражнения.	3	1. Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки.	1	1. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	
		2. Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1	2. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников.	

		3. Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок туристических походов.	1	3. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. 2.1 Самостоятельные занятия.	3	Составление режима дня..	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.	5,6,7
2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.	
2.3 Самостоятельные игры и развлечения.		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	
Раздел 3. Физическое совершенствование. 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	46 1	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	
	1	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 1. Гимнастика с	44	Гимнастика с элементами акробатики. Т.Б на занятиях гимнастикой. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика.	В проц есе урока	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение	5,6

элементами акробатики.	10	Художественная гимнастика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями.		каждого из видов гимнастики. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	5,6
		Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по Т.Б № 6Промежуточный контроль. Челночный бег 3х10м. Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу Подвижная игра «Не урони мешочек».	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	5,6
		Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата и развитие координации движений. Подвижная игра «Водяной».	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	5,6
		Упоры: присев, лежа, стоя на коленях. Седы: на пятках; Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты: в группировке впередназад, из упора присев в упор присев. Подвижная игра «Горелки».	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	5,6
		Кувьрки вперёд и назад, в группировке; Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Подвижная игра	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	5,6

		«Нитка-иголка».		упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	5,6
		Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	5,6
		Лазание по канату в два и три приема. Подвижная игра «Нитка-иголка».	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, лазание по канату.	5,6
		Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом: - «ноги врозь». Подвижная игра «Эхо».	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой и высокой перекладине.	
		Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): -с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.. Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат. Подвижная игра « Часовые и разведчики»,	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	5,6
		Упражнения на развитие силы.	1	Описывают технику данных	5,6

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку на результат		упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5,6
		Подвижные игры «Поезд», «Эстафета с элементами равновесия».	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, лазание по канату.	
Модуль 2. Легкая атлетика.	16	Модуль 2. Легкая атлетика. ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе урока	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1,2,5,6,8
		Инструктаж по ТБ №3. Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Вводный контроль. Челночный бег 3х10м на результат. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Два мороза».	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Старт из различных исходных положений. Бег 30м на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний(теста) и норматива ВФСК «ГТО» - бег 30 м. Подвижная	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6

		и « Бег по лестнице».			
		Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Мышеловка».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега (5-7 шагов). Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний(теста) и норматива ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	5,6
		Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.	5,6
		Метание мяча весом 150 г на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» -метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Инструктаж по ТБ №3. Гладкий бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением	

		беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Третий лишний».		направления, по разметкам.	5,6
		Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Подвижная игра «Кто обгонит». «Мышеловка».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
		Бег 30м на результат. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подвижная игра «Салки с ленточками».	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (5-7 шагов). Подвижная игра «Круговая охота».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Подвижная игра «Заяц без места».	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	5,6
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на заданное расстояние.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Итоговый контроль. Челночный бег	1		5,6

		3x10м. Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч. Подвижна игра «Кто дальше бросит».				
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.	8	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	В проце ссе урока	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.	5,6	
		Стойки и перемещения подача мяча. Игра «Быстрые передачи».	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	5,6	
		Передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
		Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры «Стремительные передачи».	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		5,6
		Подвижные игры «Двумя мячами через сетку», «Точная подача».	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.		5,6
		Подвижные игры «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча».	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.		5,6
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами	5	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола. История баскетбола.	В проце ссе	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов –	1,2,5,6,8	

баскетбола.		Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	урока	олимпийских чемпионов.	5,6
		Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	5,6
		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости. Подвижные игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижная игра «Ведение парами».	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	5,6
		Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
		Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола.	4	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола. Гандбол. Инструктаж по Т.Б № 2. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Игра по правилам мини-гандбола. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч», «Подвижные ворота».	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику передвижений без мяча, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча.
Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Быстро отдай мяч».			1	Осваивать технику передвижений, ведение гандбольного мяча, ловли	5,6

				и передачи мяча, бросков мяча по воротам.	5,6
		Броски мяча по воротам. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	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.	5,6
		Подвижные игры «Подвижные ворота», Мяч капитану».	1		
Модуль 3 Спортивные и подвижные игры элементами футбола.	6	Модуль 3 Спортивные и подвижные игры элементами футбола. Инструктаж по ТБ№ 9. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	5,6
		Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Чехарда» .	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила техники безопасности при удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча.	5,6
		Остановка мяча ногой внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила техники безопасности при удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча.	5,6
		Ведение мяча средней частью подъема. Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	Описывать технику ведения футбольного мяча; Осваивать технику ведения футбольного мяча; Соблюдать правила техники безопасности при ведении футбольного мяча.	5,6

		Обманные движения. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде). Подвижная игра «Финты корпусом».	1	Описывать технику отбора мяча. Осваивать технику отбора мяча, Соблюдать правила техники безопасности при отборе мяча.	5,6
		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Описывать технику вбрасывания мяча из за боковой линии. Осваивать технику отбора мяча, вбрасывания мяча из за боковой линии. Соблюдать правила техники безопасности при отборе мяча; вбрасывания мяча из за боковой линии.	5,6
Модуль 4. Легкоатлетический кросс.	5	Модуль 4. Легкоатлетический кросс. Инструктаж по ТБ №8. Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (100 -120 см) горизонтальных и низких (50 см) вертикальных препятствий». Подвижная игра «Два огня».	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6
		Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,8 –1,0 м.) Подвижная игра «Кто кого».	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега	5,6
		Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - смешанное передвижение 1000 м. Подвижная игра «Кто кого».	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6
		Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1400 м. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега	5,6
		Бег 1000 м. Подвижная игра «Смена мест».	1	Применяют беговые упражнения	

				для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей ОПК, ОРКСЭ, ОДНКНР, географии, кубановедения, ИЗО, музыки, физической культуры, ОБЖ МБОУ СОШ № 7 имени Н.М. Кузнецова от «31» августа 2023года № 1
_____ Е.Б.Ботагова.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.А.Гугнина.
«31»августа 2023года

