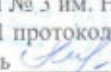


Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 им. Н.И. Дейнега станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 3 им. Н.И. Дейнега
от 31.08.2021 протокол № 1
Председатель  Н.Ф.Мухина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

Количество часов: **405**

Учитель:

Романов Роман Афанасьевич, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3
им. Н.И. Дейнега ст. Павловской

Шипилов Сергей Викторович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3
им. Н.И. Дейнега ст. Павловской

Архицкий Александр Владимирович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3
им. Н.И. Дейнега ст. Павловской

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15

с учетом УМК «Физическая культура». 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897; в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712)

2. Основной образовательной программы НОО МБОУ СОШ № 3 им. Н.И.Дейнега ст. Павловской;

3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

4. 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 г. № 3/16);

5. Программы воспитания МБОУ СОШ № 3 им. Н.И.Дейнега, утвержденной решением педагогического совета № 11 от 22.05.2021 года с дополнениями, утвержденными от 31.08.2020 (протокол № 1)

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрено федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15) в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы МБОУ СОШ № 3 им. Н.И. Дейнега ст. Павловской.

При планировании учебного материала настоящей программы раздел «Лыжные гонки» заменен на раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка», раздел «Плавание» заменен на освоение содержания тем раздела «Подвижные игры». Добавлен модуль «Самбо», состоящий из разделов: «Самбо. Гимнастика», «Самбо (введение)».

Спортивно-оздоровительная деятельность.

На основании приказа Министерства образования и науки РФ (зарегистрированного № 35916 от 06.02.2015) № 1643 от 29.12.2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в содержание предмета введена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Темы разделов «Знания о физической культуре», «Способы физической культуры» вводятся в процесс обучения в форме теоретических уроков в количестве 8 часов в каждом классе начальной школы.

Программа по предмету «Физическая культура» в 1 классе рассчитана на 99 часов в год. В связи с введением «ступенчатого режима» в 1 классе согласно СанПин уменьшается количество уроков. Программа выдается в 1 классе в полном объеме за счёт уплотнения содержания материала.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

1.Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2.Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3.Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

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

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

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4.Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

— установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5.Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

Метапредметные результаты:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- бегать кросс.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег в режиме большой интенсивности, бег на дистанцию 400, 600, 800; равномерный 6-минутный бег, бег по слабопересеченной местности до 1 км; бег с

преодолением препятствий, бег со сменой лидера.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Модуль. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - **различные варианты** разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

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

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
1.1.	Знания о физической культуре (физическая культура ,из истории физической культуры,физические упражнения).	-	12	3	3	3	3
1.2	Способы физкультурной деятельности (самостоятельные занятия,самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,самостоятельные игры и развлечения)	-	12	3	3	3	3
1.3.	Физическое совершенствование	-	381	93	96	96	96
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	8	2	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)».	-	373	91	94	94	94
	- подвижные и спортивные игры	-	153	39	38	38	38
	- самбо	-	135	33	34	34	34
	- легкая атлетика	-	56	14	14	14	14
	- лыжные гонки	-	-	-	-	-	-
	- плавание	-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	29	5	8	8	8
	Итого	-	405	99	102	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

1 класс					
Раздел	Кол-во часов.	Наименование тем	Кол-во часов.	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре. (Физическая культура.)	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя»	1,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	2,3,4
Самбо. Гимнастика.	1	Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну. П/и «Автомобили».	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Бег по размеченным участкам дорожки, бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег 30 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Выполнение основной стойки, выполнение различных команд. П/и «Водяной».	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой. П/и «Горелки».	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Метание мяча из-за головы на дальность. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Повороты на месте налево и направо, размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. П/и «Карлики и великаны».	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Упражнения на развитие гибкости. П/и «Музыкальные змейки».	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность.	2	Прыжок в длину с места - контроль.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	2,3,4
		Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги».	1		

Легкая атлетика				характерные ошибки в процессе освоения.	
Самбо. Гимнастика.	1	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. П/и «Нитка-иголка».	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Произвольные прыжки в длину с разбега (4-5 шагов) без обозначения места отталкивания с приземлением на обе ноги.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжки в длину с разбега (5-6 шагов) с приземлением на обе ноги с ограниченной «зоной отталкивания» 80 см. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Упражнения на формирование правильной осанки, на развитие координации движений. П/и «Повтори за мной».	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
Знания о физической культуре. (Из истории физической культуры.)	1	История развития физической культуры и первых соревнований. История ВФСК ГТО.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	1,4
Самбо. Гимнастика.	1	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. П/и «Поезд».	1	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	2,4

Знания о физической культуре. (Физические упражнения.)	1	Правила личной гигиены.	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».	1,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Два Мороза», «Пятнашки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Самбо. Гимнастика.	1	Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа. П/и «Эхо»	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
		Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. П/и «Часовые и разведчики».	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Волк во рву», «Космонавты».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	1	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Основная стойка баскетболиста. Бросок и ловля мяча на месте.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4

Самбо. Гимнастика.	1	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом. П/и «Охотники и утки».	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Ловля и передача низко летящего мяча двумя руками стоя на месте.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине. П/и «Эстафета с лазаньем и перелезанием».	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Жонглирование мячом.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перекаты в группировке вперёд-назад. П/и «Эстафета с элементами равновесия».	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Бросок мяча двумя руками.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Ведение мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине. П/и «Эстафета на полосе препятствий».	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Ведение мяча в парах.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перекат из упора присев в упор присев. П/и «Поймай лягушку».	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	1	Броски мяча в цель,(в кольцо, щит, обруч).	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные занятия.)	1	Режим дня.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	4,5
Самбо. Гимнастика.	1	Перекат из упора присев назад и боком. П/и «Фехтование»,	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)	1	Измерение длины и массы тела.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.	4,5
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Обучение стойкам в волейболе .	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	1,3,4
Самбо (введение).	1	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. П/и «Выталкивание в приседе».	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная	2	Обучение перемещениям в волейболе.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	1,3,4
		Передача и прием мяча сверху двумя	1		

деятельность. Спортивные игры. Волейбол		руками.		Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев. П/и «Выталкивание спиной».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	1,3,4
		Передача и прием мяча снизу двумя руками.	1		
Самбо (введение).	1	Группировка из полуприседа, из основной стойки. П/и «Вытолкни из круга».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача мяча над собой.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	1,3,4
		Передача мяча в парах.	1		
Самбо (введение).	1	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спине. П/и «Перетягивание через черту».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача мяча в тройках.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Нижняя прямая подача мяча.	1		2,4
Самбо (введение).	1	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью). П/и «Бой петухов».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Учебная игра с элементами волейбола.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,4
Самбо (введение).	1	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). П/и «Подвижный ринг».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	2	Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по неподвижному мячу с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят	1,3,4
		Удар внутренней стороной стопы	1		

Футбол		«щеткай» по неподвижному мячу с одного-двух шагов.		совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	
Самбо (введение).	1	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью). П/и «Перетягивание каната».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Удар внутренней стороной стопы «щеткай» по мячу, катящемуся навстречу.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Передача мяча в парах.	1		
Самбо (введение).	1	Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. П/и «Разведчики и часовые».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Передача мяча в тройках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Передача мяча в парах на расстоянии 2-3 метров.	1		
Самбо (введение).	1	Перекааты влево и вправо через лопатки. П/и «Наступление».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.	3,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные игры и развлечения.)	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,	3

				осуществляют судейство.	
Самбо (введение).	1	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью). П/и «Волк во рву».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	2,3,4
		Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью). П/и «Третий лишний с сопротивлением».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	2,3,4
		Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). П/и «Соревнование тачек».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробушки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство..	2,3,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Передача мяча в тройках на расстоянии 2-3 метров.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. П/и «Армрестлинг».	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Ведение мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Удары по воротам.	1		
Самбо (введение).	1	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. П/и «Цыганская борьба» (на ногах).	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег на дистанцию 600м.	1		
Самбо (введение).	1	Упражнения для выведения из равновесия.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Бег на дистанцию 800м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо (введение).	1	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы	2,4

		на руки. П/и «Скакалки-подсекалки».		группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Бег по слабопересеченной местности.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Гимнастика для глаз	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.	3
Самбо (введение).	1	Разновидности самостраховки:	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
2 класс					
Знания о физической культуре. (Физическая культура.)	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История ВФСК ГТО	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	1,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег по дистанции, бег с ускорением от 10 до 20 м.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	2,3,4
Самбо. Гимнастика.	1	Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-	2	Бег 30 м с высокого старта.	1	Демонстрируют вариативное выполнение	2,3,4

оздоровительная деятельность. Легкая атлетика		Подготовка к выполнению тестов ГТО.		беговых упражнений.	
		Бег 30 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Выполнение основной стойки, выполнение различных команд.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Кувырок вперед в группировке	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Метание малого мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Мост из положения лежа на спине.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости,	2,4

				которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжок в длину с места-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Равновесие с различным положением рук.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания» 60 см.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Знания о физической	1	История развития Олимпийских игр.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов	1,4

культуре. (Из истории физической культуры.)				Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	
Самбо. Гимнастика.	1	Перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев.	1	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	2,4
Знания о физической культуре. (Физические упражнения.)	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	1,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Самбо. Гимнастика.	1	Кувырок в сторону в упор присев и о.с.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Ползание и переползание по-пластунски	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке,	2,4

				ползание и переползание.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры : «Два Мороза», «Белые медведи»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	1	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Перемещения баскетболиста. Жонглирование мячом.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
Самбо. Гимнастика.	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Передача и ловля мяча стоя на месте.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Передача двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Передача и ловля двумя руками низко летящего мяча стоя на месте.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	2	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,4
		Бросок мяча двумя руками.	1		

Баскетбол					
Самбо. Гимнастика.	1	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Ведение мяча и остановка.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,4
		Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости, высоты отскока мяча.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Лазанье по наклонно поставленным скамейкам	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	1	Броски мяча в щит, мишень.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные занятия.)	1	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3
Самбо. Гимнастика.	1	Упражнения на низкой перекладине: висы стоя	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.	2,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)	1	Измерение показателей осанки.	1	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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	2,3,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Обучение стойкам в волейболе.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	3
Самбо (введение).	1	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Перемещения в волейболе.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Передача и прием мяча сверху двумя руками.	1		
Самбо (введение).	1	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Передача и прием мяча снизу двумя руками.	1		

Самбо (введение).	1	Приемы самостраховки.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача мяча над собой.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Передача мяча в парах.	1		
Самбо (введение).	1	Упражнения для удержаний.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача мяча в тройках.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Нижняя прямая подача мяча.	1		
Самбо (введение).	1	Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и	2,3,4

				приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
Самбо (введение).	1	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.	1	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по неподвижному мячу с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по неподвижному мячу с одного-двух шагов.	1		
Самбо (введение).	1	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь.	1	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Удар внутренней стороной стопы «щеткой» по мячу, катящемуся навстречу.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Передача мяча в парах.	1		
Самбо (введение).	1	Падение вперед на руки из основной стойки согнувшись.	1	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Передача мяча в тройках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры,	2,3,4
		Передача мяча в парах на расстоянии 2-3 метров.	1		

				осуществляют судейство.	
Самбо (введение).	1	Падение вперед на руки из основной стойки	1	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Передача мяча в тройках на расстоянии 2-3 метров.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Ведение мяча.	1		
Самбо (введение).	1	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках		Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Удары по воротам.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Кувырок вперед через лопатки	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и	2,3,4
		Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1		

				устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Два Мороза», «Третий лишний».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	2,3,4
		Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Прыжки по полосам».		Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство..	2,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Бег по слабопересеченной местности со сменой лидера.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1		

Самбо (введение).	1	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Бег на дистанцию 600м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег на дистанцию 800м. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
Самбо (введение).	1	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег по пересечённой местности до 8 минут.	1		
Самбо (введение).	1	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью)	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Бег по слабопересеченной местности.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Комплексы дыхательных упражнений.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих	2,3,4

				сверстников.	
Самбо (введение).	1	Самостраховка на бок кувырком из положения стоя на колене (с помощью).	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	2,4
3 класс					
Знания о физической культуре. (Физическая культура.)	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История ВФСК ГТО.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	1,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 20 до 30 м.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	2,3,4
Самбо. Гимнастика.	1	Т.Б. на уроках. Кувырок вперед в группировке	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Бег 30 метров с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег 30 метров с высокого старта-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и	2,4

				группах при разучивании акробатических упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Челночный бег 3x10 м-контроль.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост».	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Метания малого мяча в вертикальную цель.	1	Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Лечь, перекат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Прыжок в длину с места-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжок в длину с короткого разбега (4-5 шагов).	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Прыжок в длину с разбега (8-12 шагов) на точность приземления. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перекат вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Высокий старт с последующим ускорением от 20 до 30 метров.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Бег 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев.	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Знания о физической культуре. (Из истории физической культуры.)	1	Особенности физической культуры разных народов.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	1,4
Самбо. Гимнастика.	1	Кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.	1	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	2,4
Знания о физической культуре. (Физические	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	1,4

упражнения.)		качеств.		Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «День и ночь», «Третий лишний».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Самбо. Гимнастика.	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Встречная эстафета».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	2,3,4
		Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	
Самбо. Гимнастика.	1	Висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Пингвины».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Спортивно-оздоровительная	1	История возникновения и правила игры в баскетбол. Т.Б. на уроках	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и	1,3,4

деятельность. Спортивные игры. Баскетбол		баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		кондиционных способностей.	
Самбо. Гимнастика.	1	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя и одной рукой.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Упражнения в смешанных висах.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Лазанье по гимнастической стенке	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,4
		Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	2	Остановка в шаге и прыжком.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,4
		Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».	1		

Баскетбол					
Самбо. Гимнастика.	1	Преодоление простой полосы препятствий	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	1	Броски мяча в кольцо.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные занятия.)	1	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3
Самбо. Гимнастика.	1	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком).	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.	2,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)	1	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	2,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	История возникновения и правила игры в волейбол. Т.Б. на уроках волейбола.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	3

Самбо (введение).	1	Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью)	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
Самбо (введение).	1	Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Передача и прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1		
Самбо (введение).	1	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	2	Передача мяча в парах.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,	2,3,4
		Прямая нижняя передача.	1		

Волейбол				осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Упражнения для подсечки	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Прямая подача мяча способом снизу и сверху.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	2,3,4
		Прямая подача способом снизу-контроль.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	История возникновения и правила игры в футбол. Т.Б. на уроках футбола	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4

Самбо (введение).	1	Удержание сбоку без захвата руки под плечо.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1		
Самбо (введение).	1	Удержание сбоку без захвата головы (упором рукой в ковер).	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1		
Самбо (введение).	1	Удержание сбоку, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема «змейкой» между стойками.	1		
Самбо (введение).	1	Удержание сбоку с захватом рук, с обратным захватом рук.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Специальные передвижения футболиста без мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Передачи мяча в парах на месте и в движении, в сочетании с ведением.	1		
Самбо (введение).	1	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот.		Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Ведение мяча-контроль. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Уходы от удержания сбоку, перетаскивая атакующего через себя.	1	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «К своим флажкам» «Третий лишний».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука».	1		
Самбо (введение).	1	Уходы от удержания сбоку, отжимая руками и ногой	1	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность.	2	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со	2,3,4
		Подвижные игры: «Эстафета с	1		

Подвижные игры		прыжками», «Пингвины».		сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство..	2,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 600 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Кроссовый бег со сменой лидера.	1		
Самбо (введение).	1	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Кросс по слабопересеченной местности 800м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег на дистанцию 1000м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		

Самбо (введение).	1	Удержание со стороны головы: с захватом туловища.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег по пересечённой местности до 8 минут.	1		
Самбо (введение).	1	Удержание со стороны головы, с захватом рук и шеи.	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Бег по слабопересеченной местности.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Удержание со стороны головы, на коленях, обратным захватом рук, обратное	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.	2,4
4 класс					
Знания о физической культуре. (Физическая культура.)	1	Роль и значение занятий физической культурой. История ВФСК ГТО.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со	1,4

				сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	2,3,4
Самбо. Гимнастика.	1	Т.Б. на уроках. Кувырок вперед в группировке	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Бег 30 м с высокого старта-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Перекаат вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать	2,4

		спине		умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывают технику выполнения метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев.	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжок в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и	2,4

				группах при разучивании акробатических упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	2	Низкий старт.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,4
		Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Вис согнувшись, вис углом	1	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	1	Бег 30 м с высокого старта -контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Знания о физической культуре. (Из истории физической культуры.)	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	1,4
Самбо. Гимнастика.	1	Вис прогнувшись. Вис спиной к гимнастической стенке	1	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	2,4
Знания о физической культуре. (Физические упражнения.)	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	1,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Волк во рву», «Огонь и вода».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Самбо. Гимнастика.	1	Различные варианты висов на перекладине.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Передал-садись», «Охотники и утки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний».	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Различные варианты висов на гимнастической стенке.	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	1	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Ловля и передача мяча.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
Самбо. Гимнастика.	1	Лазанье по канату в два и три приема.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная	2	Передвижения в стойке защитника Передача баскетбольного мяча в	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и	1,3,4

деятельность. Спортивные игры. Баскетбол		движении.		кондиционных способностей.	
		Ловля мяча с отскоком от пола на месте и в движении.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Опорный прыжок через козла в ширину	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления и остановками.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4
		Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой», с высоким и низким отскоком.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Ведение мяча со (и без) зрительным контролем.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,4
		Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты вперед и назад.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол	2	Броски мяча в кольцо стоя на месте.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,4
		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.	1		
Самбо. Гимнастика.	1	Прыжки со скакалкой на одной, двух ногах.	1	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	1	Броски мяча в корзину после ведения-контроль.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	1,3,4

Баскетбол					
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные занятия.)	1	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3
Самбо. Гимнастика.	1	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом прыжков	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.	2,4
Способы физкультурной деятельности. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)	1	Измерение показателей физического развития.	1	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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».	2,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Т.Б.на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	3
Самбо (введение).	1	Удержание сбоку. Удержание со стороны головы.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная	2	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	2,3,4

деятельность. Спортивные игры. Волейбол		Передача мяча сверху прием мяча снизу у стены.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Самбо (введение).	1	Уходы от удержания сбоку, со стороны головы.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в кругу.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Передача мяча сверху и прием мяча снизу с партнером, расстояние 3 – 4м.	1		
Самбо (введение).	1	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Броски мяча через сетку способом «из-за спины, через плечо» и «снизу».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Нижняя прямая подача с расстояния 6 - 9 м. от сетки.	1		
Самбо (введение).	1	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	2,4

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 - 9 м. от сетки. Зачет: прием и передача мяча.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Два шага разбега для нападающего удара.	1		
Самбо (введение).	1	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол	1	Выпрыгивание с имитацией блока после перемещения приставным шагом вдоль сетки, высотой 160-170 см.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Т.Б на уроках футбола. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Удержание поперек.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	2	Удары по неподвижному мячу.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят	2,3,4
		Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1		

Футбол				совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	
Самбо (введение).	1	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Удары по катящемуся мячу стоя на месте и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1		
Самбо (введение).	1	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Ведения футбольного мяча в разных направлениях.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема «змейкой» между стойками.	1		
Самбо (введение).	1	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	2	Ведение футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдая правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4
		Передачи и удары по футбольному мячу-контроль.	1		
Самбо (введение).	1	Удержание верхом.		Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.	2,4

				Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол	1	Ведение мяча-контроль. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Уходы от удержания верхом.	1	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Удочка», «Невод».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Прыжки по полосам».	1		
Самбо (введение).	1	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях.	1	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	2	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4
		Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1		
Самбо (введение).	1	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.	2,4
Спортивно-	1	Подвижные игры: «Вызов номеров»,		Руководствуются правилами игр,	2,3,4

оздоровительная деятельность. Подвижные игры		«Гандбольные салки».		соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство..	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег на дистанции 600 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Выведение из равновесия.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Кроссовый бег со сменой лидера.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Равномерный медленный бег до 3 минут.	1		
Самбо (введение).	1	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Кросс по пересеченной местности 800 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Самбо (введение).	1	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.	1	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	2	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
		Бег по пересечённой местности до 8 минут.	1		

Самбо (введение).	1	Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.	2,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка	1	Бег по слабопересеченной местности.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,3,4
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	2,3,4
Самбо (введение).	1	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.	2,4

93	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	
94	Прыжок в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см с (5-7 шагов). Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность.		
	Кроссовая подготовка-6 часов.		2,3,4
96	Бег на дистанцию 600 м.	1	
97	Кроссовый бег со сменой лидера.	1	
98	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1	
99	Кросс по пересеченной местности 800 м.	1	
100	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	
101	Шестиминутный бег-контроль. Физкультурно-оздоровительная деятельность- 1 час.	1	
102	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	3,4
			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
			Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания школьного методического объединения учителей: физической культуры, ОБЖ, технологии, ИЗО и музыки от 30.08.2021 года №1
Алешева Т.М.Алексеевич


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР
О.К.Долгая
31.08.2021 года

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
() листов.

« » 2021 г.

Директор МБОУ СОШ № 3
им.Н.И.Дейнега ст.Павловской


Н.Ф.Мухина