Краснодарский край, Каневской район, станица Привольная
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13
имени дважды Героя Советского Союза Хрюкина Т.Т.
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
МБОУ СОШ №13
от 31.08.2021 года протокол № 1
Председатель
_____ Сонько Л.Г.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре (модуль самбо)**

Уровень обучения (класс**)** **начальное общее образование1-4 классы**

Количество часов: **405 часов**

Разработчик программы: Иващенко Татьяны Владимировны, учителя физкультуры МБОУ СОШ №13

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО.

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.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, пункт 12.7) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

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

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

2. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

3. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в

повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

4.Ценности научного познания:

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

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

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

6.Трудового воспитания:

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

7.Экологического воспитания:

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

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

Уровень физической подготовленности

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся **1 класса** должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутьс я лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса** должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутьс я лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **3 класса** должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **4 класса** должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- выполнять основные технические действия самбо;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

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

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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.

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 приемы;

– 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 объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

– выполнять основные технические действия самбо

– подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценка достижений обучающихся определяются с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не основываются на нормативах по физической культуре.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от

планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.
Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения с внедрением проекта «Самбо в школу». При планировании учебного материала настоящей программы темы «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на освоение содержания раздела «Подвижные игры» и раздела легкой атлетики «Кроссовая подготовка». Раздел «Гимнастика» заменен на раздел «Самбо», включающий в себя темы по обучению гимнастике и самбо. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Знания о физической культуре (15часов)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств, для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 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 (22 часа)

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, подвижные игры на основе самбо (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(368 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(8 часов)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: (360 часов)

Самбо(62 часа)

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.

Гимнастика.

Организующие 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 в примерной. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

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 . В висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.

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. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Танцевальные упражнения.

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».

Лёгкая атлетика (83 часа)

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.

Кроссовая подготовка(63 часа)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Подвижные игры(53 часа)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».
На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные и спортивные игры (64 часа)

Баскетбол (32 ч.): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».
Волейбол(32 ч.): подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас». Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс-99 часов

Название раздела	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	**4 часа**	Зарождение Олимпийских игр	**1**	**Пересказывают** тексты из истории олимпийских игр.	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	**1**	**Определяют и кратко характеризуют** важные способы передвижения человека	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
		Основные способы передвижения человека	**1**	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	**1**	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 6.Трудового воспитания
Способы физкультурной деятельности	6 часов	Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур	**2**	**Выполняют** режим дня и **составляют** комплексы закаливающих процедур	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	**2**	**Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Определяют** правильную осанку	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание

		Игры и развлечения в зимнее время года.	**1**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровь и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание
		Игры и развлечения в летнее время года.	**1**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
Физическое совершенствование	**89 часа**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Оздоровительные формы занятий	**2**	**Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток и по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий **Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень	**87**		4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Легкая атлетика - 21 час	**21**		
		Ходьба и бег- 8 часов	**8**	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Выполняют** легкоатлетические	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	
		Прыжки-6 часов	**6**	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Метание-7 часов	**7**	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,**	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание,

				осваивают ее самостоятельно, **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка - 15 часов	**15**	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Подвижные и спортивные игры	**20**		
		Подвижные игры с элементами баскетбола - 10 ч Подвижные игры с элементами волейбола – 10 часов	10 10	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Обсуждают и анализируют** технику выполнения броска мяча **организовывают** места занятий подвижными играми; **соблюдают** правила во время проведения игр. **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **Подчиняют** свои интересы интересам команды; **соблюдают** правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание

				игры**, осуществляют** судейство	
		Гимнастика с основами акробатики – 18 ч	**18**		
		Акробатика. Строевые упражнения-6 ч	**6**	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждают и анализируют** технику выполнения упражнения	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов	**6**	**Выполняют** организующие строевые команды, приемы в равновесии; **Описывают** и **выполняют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке **Соблюдают** правила безопасности **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оценивают** величину нагрузки по частоте пульса**. Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки **Оказывают** помощь сверстникам в	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание

				освоении новых гимнастических упражнений **Расширяют** знания о висах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	
		Опорный прыжок. Лазания-6 часов	**6**	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности** **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Сотрудничают** с товарищами во время игр	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Подвижные игры-13 часов	**13**	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализировают** правила подвижной игры для развития координации **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание

				движений в различных ситуациях **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации **Называют** игры и формулировать их правила **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры	
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)					
Общефизическя подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости		Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки		

2 класс- 102 часа

Название раздела	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	**4 часа**	Зарождение Олимпийских игр	**1**	**Пересказывают** тексты из истории олимпийских игр.	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание

		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	**1**	**Определяют и кратко характеризуют** важные способы передвижения человека	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
		Основные способы передвижения человека	**1**	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	**1**	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 6.Трудового воспитания
Способы физкультурной деятельности	6 часов	Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур	**2**	**Выполняют** режим дня и **составляют** комплексы закаливающих процедур	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	**2**	**Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Определяют** правильную осанку	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
		Игры и развлечения в зимнее время года.	**1**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровь и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание

		Игры и развлечения в летнее время года.	**1**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
Физическое совершенствование	**92 часа**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Оздоровительные формы занятий	**2**	**Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток и по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий **Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень	**90**		4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Легкая атлетика - 21 час	**21**		
		Ходьба и бег- 8 часов	**8**	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролирую**т его по частоте сердечных сокращений.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				Описывают технику выполнения ходьбы, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	
		Прыжки-6 часов	**6**	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Метание-7 часов	**7**	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **осваивают** ее самостоятельно, **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка - 18 часов	**18**	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья

				частоте сердечных сокращений	и эмоционального благополучия
		Подвижные и спортивные игры	**20**		
		Подвижные игры с элементами баскетбола - 10 ч Подвижные игры с элементами волейбола – 10 часов	10 10	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**,** **выявляют** типичные ошибки **Обсуждают и анализируют** технику выполнения броска мяча **организовывают** места занятий подвижными играми; **соблюдают** правила во время проведения игр. **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **Подчиняют** свои интересы интересам команды; **соблюдают** правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные игры**, осуществляют** судейство	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Гимнастика с основами акробатики – 18 ч	**18**		
		Акробатика. Строевые упражнения- 6 ч	**6**	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**,** **руководствуются** правилами соблюдения безопасности	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждают и анализируют** технику выполнения упражнения	3.Эстетическое воспитание
		Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов	**6**	**Выполняют** организующие строевые команды, приемы в равновесии; **Описывают** и **выполняют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке **Соблюдают** правила безопасности **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оценивают** величину нагрузки по частоте пульса**. Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений **Расширяют** знания о висах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Опорный прыжок. Лазания-6 часов	**6**	**Описывают** технику упражнений в	4.Ценности научного познания

				лазанье и перелезаний **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности** **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Сотрудничают** с товарищами во время игр	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Подвижные игры-13 часов	**13**	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализировают** правила подвижной игры для развития координации **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание

				развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации **Называют** игры и формулировать их правила **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры	
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)					
Общефизическя подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости		Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки		

3 класс - 102 часа

Название раздела	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	**4 часа**	Особенности физической культуры разных народов	**1**	**Пересказывают** тексты из истории физической культуры разных народов	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Зарождение и развитие борьбы самбо.	**1**	**Пересказывают** текст из истории развития борьбы самбо	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
		Профилактика травматизма	**1**	**Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
		Что такое физическая нагрузка.	**1**	**Различают** упражнения по	1. Гражданско-патриотическое

				воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризуют** показатели физической нагрузки	воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 6.Трудового воспитания
Способы физкультурной деятельности	**6 часов**	Составление режима дня. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	**2**	**Выполняют** режим дня **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	**1**	**Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
		Самостоятельные игры и развлечения-	**2**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровь и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание
		Подвижные игры на основе самбо.	**1**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
Физическое совершенствование	**92 часа**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа** Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	**2**	**Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств. **Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч	**90**		4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание,

		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень			формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Легкая атлетика - 21 час	**21**		
		Ходьба и бег -9 часов	9	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы и бега, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих **Осваиваю**т ее самостоятельно	
		Прыжки-6 часов	**6**	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Метание-6 часов	**6**	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**, осваивают** ее самостоятельно **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка-14 часов	**14**	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений **Соблюдают** правила безопасности	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Подвижные и спортивные игры-	**12**		

		12 часов			
		Подвижные игры с элементами баскетбола - 6 ч Подвижные игры с элементами волейбола - 6 ч	**6**	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Обсуждать и анализировать** технику выполнения броска мяча снизу **организовывать** места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **выполнять** передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила **организовывать** места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками **Выполнять** передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами **осуществляют** судейство	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание
		Самбо - 31ч	**31**		
		Гимнастика-18 ч	18		
		Организующие команды и приёмы.	**5**	**Объясняют** название и	4.Ценности научного познания

		Акробатические упражнения. 5 ч		назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности. **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Осваивают** технику перекаты в группировке, лежа на животе. **Обсуждают и анализируют технику** выполнения упражнения. **Соблюдают** правила поведения во время занятий физическими упражнениями	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Гимнастические упражнения прикладного характера 6 ч.	**6**	**Выполняют** приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток **Описывают** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. **Соблюдают** правила безопасности. **Выполняют** упражнения на	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание

				гимнастической скамейке на развитие координации движений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Расширяют** знания о гимнастике прикладного характера. **Научатся** правильно выполнять прыжки со скакалкой. **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. 7 ч.	**7**	**Выполняют** висы, упоры, подтягивания в висе. **Описывают** технику упражнений в висе, опорных прыжков и осваивают ее. **Соблюдают** правила безопасности. **Выполняют** упражнения в висе на развитие координации движений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Умеют выполнять** упражнения и команды по строевой подготовке, **оценивают** величину нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание

				в освоении новых гимнастических упражнений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Расширяют** знания о висах; понимают, что такое висы. **Научатся** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	
		Самбо –13 часов	**13**		
		Приёмы самостраховки- 6 ч	**6**	**Знают** и соблюдают технику безопасности на занятиях Самбо. **Обсуждают и анализируют** основы группировки при падении. **Описывают** основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, **осваивают** их **и выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения. **Овладевают** техникой приемов самостраховки, **Знают и применяют** правила гигиены на занятиях. **Применяют** приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Приёмы в положении лёжа 7 ч	**7**	**Знают** и соблюдают технику безопасности на занятиях Самбо.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание,

				Обсуждают и анализируют варианты уходов от удержаний. **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения. **Предупреждают** появление ошибок**. Научатся** вариантам уходов то удержаний **Демонстрируют** элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. **Выполняют** комбинированные, сложнокоординационные упражнения, активные и пассивные способы защиты. **Совершенствуют** приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. **Демонстрируют** приобретённые знания и умения в учебных схватках **оценивают** изменяющуюся ситуацию, и быстро принимают решение. **Умеют** правильно взаимодействовать с партнерами. **Демонстрируют** приобретённые знания и умения в учебных схватках. **Оценивают** изменяющуюся ситуацию, и быстро принимают решение. **Умеют** правильно взаимодействовать с партнерами. **Совершенствуют** приобретённые	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.	
		Подвижные игры-12 часов	**12**	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития координации. **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости. **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. **Называют** игры и формулируют их правила. **Соблюдают** правила во время проведения игр. **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры. **Осуществляют** судейство **Описывают** технику игровых	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно **Выявляют и устраняю**т типичные ошибки. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)					
Общефизическя подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости		Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки		4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

4 класс 102 часа

Название раздела	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре -4 часа	4	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Роль и значение физической культуры и единоборств, для подготовки солдат русской армии.		**Пересказывают** тексты из истории физической культуры. **Понимают** и **раскрывают** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		**Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определяют** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание

		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		**Выявляют** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3. Эстетическое воспитание
Способы физкультурной деятельности- 6 часов	6	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	**2**	**Выполняют** режим дня **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 6.Трудового воспитания
		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	**2**	**Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами самбо.	**2**	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Духовно-нравственное воспитание 3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
Физическое совершенствование 92 часа	**92**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа** Гимнастика для глаз . Комплексы дыхательных упражнений	**2**	**Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровь и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание
		Спортивно-оздоровительная деятельность -90 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	90		3.Эстетическое воспитание 7.Экологическое воспитание
		Легкая атлетика -21 час	**21**		4.Ценности научного познания

					5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Ходьба и бег -7 часов	**7**	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы, бега **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Прыжки-7 часов	**7**	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. **Включают** прыжковые упражнения в различные формы	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				занятий по физической культуре. **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
		Метание-7 часов	**7**	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения**, осваивают** ее самостоятельно	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка - 14 часов	**14**	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений **Сотрудничают** с товарищами во время игр **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Подвижные и спортивные игры - 12 часов	**12**		
		Подвижные игры с элементами баскетбола - 6 часов Подвижные игры с элементами волейбола - 6часов	**6**	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Обсуждать и анализировать** технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах. **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Овладевают** техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. **Используют** подвижные игры для активного отдыха, **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **выполнять** броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
		Самбо 31 ч	**31**		
		Гимнастика - 18 часов	18		
		Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. 5 часов	5	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности технику перекатов в группировке, лежа на животе. **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** строевые действия в шеренге и колонне, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; **соблюдают** правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждают и анализируют технику** выполнения упражнения	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Гимнастические упражнения	**6**	**Описывают** технику упражнений	4.Ценности научного познания

		прикладного характера 6 ч.		в равновесии на гимнастической скамейке. **Соблюдают** правила безопасности. **Выполняют** упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Расширяют** знания о гимнастике прикладного характера. **Научатся** правильно выполнять прыжки со скакалкой. **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. 7 ч.	**7**	**Выполняют** висы, упоры, подтягивания в висе. **Описывают** технику упражнений в висе, опорных прыжков и осваивают ее. **Соблюдают** правила безопасности. **Выполняют** упражнения в висе на развитие координации движений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Умеют выполнять** упражнения и команды по строевой подготовке,	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.Эстетическое воспитание

				оценивают величину нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Расширяют** знания о висах; понимают, что такое висы. **Научатся** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	
		Самбо –13 часов	**13**		
		Приёмы самостраховки 6 ч	**6**	**Знают** и соблюдают технику безопасности на занятиях Самбо. **Обсуждают и анализируют** основы группировки при падении. **Описывают** основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, **осваивают** их **и выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения. **Овладевают** техникой приемов самостраховки, **Знают и применяют** правила гигиены на занятиях. **Применяют** приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				безопасности в повседневной жизни.. **Умеют** быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	
		Приёмы в положении лёжа 7 ч	**7**	**Знают** и соблюдают технику безопасности на занятиях Самбо. **Обсуждают и анализируют** варианты уходов от удержаний. **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения. **Предупреждают** появление ошибок**. Научатся** вариантам уходов то удержаний **Демонстрируют** элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. **Выполняют** комбинированные, сложнокоординационные упражнения, активные и пассивные способы защиты. **Совершенствуют** приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. **Демонстрируют** приобретённые знания и умения в учебных схватках **оценивают** изменяющуюся ситуацию, и быстро принимают решение. **Умеют** правильно взаимодействовать с партнерами.	4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Подвижные игры-13 часов	**13**	**Организовывают** места занятий	4.Ценности научного познания

				физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития координации **Описывают** технику игровых действий и приемов. **Осуществляют** судейство **Организовывают** места занятий подвижными играми. **Руководствуются** правилами игр. **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, **называть** игры и формулировать их правила **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)					
Общефизическя подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости		Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки		4.Ценности научного познания 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7.Экологическое воспитание

Согласовано:
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
МБОУ СОШ № 13
пр. № 1 от 29.08.21г.

_____ _____
Подпись руководителя ФИО

Согласовано:

заместитель директора по УВР

_____/_____/
_____ 2021г.