

**Краснодарский край, Успенский район, село Трехсельское  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 с.Трехсельского  
муниципального образования Успенский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета  
протокол № 1  
от 31 августа 2022 года  
Председатель педсовета  
Крымская А.С.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образования, 2-4 класс

Количество часов: 306 (2 кл -102; 3 кл – 102; 4 кл – 102)

Учитель Попов Янис Русланович

**Программа разработана в соответствии**

**с требованиями ФГОС начального общего образования**

**с учетом** примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенной в ООП НОО

**с учетом** примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования.

**С учетом УМК В.И. Ляха** (авторская рабочая программа Физическая культура 2-4 классы Москва.: «Просвещение», 2021г.; Лях В.И. Физическая культура 2-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2015-2021.- 177 с.: ил.- (Школа России))

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части

## 1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

## 2. Патриотического воспитания:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

## 3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### **4. Эстетического воспитания:**

- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### **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);
- понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности в быту и реальной жизни, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая 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;

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

#### **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 изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **7. Экологического воспитания:**

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### **8. 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, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися **межпредметные понятия** (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и **универсальные учебные действия** (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; СПО
- 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 её достижения; ПЛА
- принимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; ПО
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; ОП
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; КО
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; ВЛА
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; СИС

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

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

### **Предметные результаты**

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

**Выпускник научится:**

### ***Знания о физической культуре***

- 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;
- формировать первоначальные представления 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;
- руководствоваться ценностями и приобретет первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части: физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- 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;
- иметь общие представления о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- 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***

- 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;

- применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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);
- взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, за динамикой показателей основных физических качеств;

### **Физическое совершенствование**

- 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);
- владеть жизненно важными навыками гимнастики;
- использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

#### ***Знания о физической культуре***

- 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***

- 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***

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 2 по 4 класс 3 раза в неделю (всего 306 часов): 2 кл -102; 3 кл – 102; 4 кл – 102.

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 гимназии.

В соответствии с методическими рекомендациями по предмету, тема «Лыжная подготовка» заменена на тему «Кроссовая подготовка».

### **2 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

#### **1.1ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ВФСК ГТО (5ч)**

##### **1.1 Физическая культура (2ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

### **1.2 Из истории физической культуры (1ч)**

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития комплекса ГТО (БГТО).

### **1.3 Физические упражнения (2ч)**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости и равновесия.

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)**

### **2.1 Самостоятельные занятия (2ч)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

### **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)**

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Самостоятельно выполнять:

- 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.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВФСК ГТО (90ч)**

#### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17ч)**

##### ***Движения и передвижения строем (2ч)***

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Игры-задания на внимание, силу, ловкость и координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение», «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

### ***Акробатика (5ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках. Равновесие.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ВФСК ГТО.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. ВФСК ГТО.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (6ч)***

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивание из вися на высокой перекладине. ВФСК ГТО.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. ВФСК ГТО.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка».

### ***Прикладная гимнастика (4ч)***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки», «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

### **Общеразвивающие упражнения (изучаются в процессе уроков)**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 лежа, 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **3.2.2. САМБО (ВВЕДЕНИЕ) (17ч)**

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.

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

### **3.2.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)**

#### ***Беговая подготовка (8ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

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

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег на скорость (30 м), (60 м). Челночный бег 3х10. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1км, 2км. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1,5км, 2км по пересеченной местности. ВФСК ГТО.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

#### ***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ВФСК ГТО.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с 4-5 м.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. ВФСК ГТО.

Метание мяча весом 150г. ВФСК ГТО.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

### **Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)**

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***3.2.4. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6ч)***

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Смешанное передвижение 1км, 2км. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1,5км, 2км по пересеченной местности. ВФСК ГТО.

Бег на 2 км.

Бег на 3 км.

Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени.

### **3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30ч)**

#### ***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (18ч)***

Эстафеты. специальные передвижения без мяча;

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Подвижные игры на материале баскетбола.

Игра в мини-баскетбол.

## **3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ; ВФСК ГТО (4ч)**

#### **1.1 Физическая культура (1ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

#### **1.2 Из истории физической культуры (2ч)**

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, с трудовой деятельностью.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. История создания и развития комплекса ГТО (БГТО).

#### **1.3 Физические упражнения (1ч)**

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

## **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)**

Измерение показателей основных физических качеств. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

## **2.3 Самостоятельные игры и развлечения (3ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

# **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

## **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Самостоятельно выполнять

- упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- гимнастика для глаз.

## **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ВФСК ГТО (90ч);**

### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17ч)**

#### **Акробатика (7ч)**

Группировка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ВФСК ГТО.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. ВФСК ГТО.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Равновесие.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### **Снарядная гимнастика (7ч)**

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивание из вися на высокой перекладине. ВФСК ГТО.



Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. ВФСК ГТО.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату, шесту.

Перелазание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки». «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно».

### **Прикладная гимнастика (3ч)**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелазание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

### **Общеразвивающие упражнения (изучаются в процессе уроков)**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **3.2.2. САМБО (ВВЕДЕНИЕ) (17ч)**

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.

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

### **3.2.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)**

#### ***Беговая подготовка (8ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью с ускорением

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег 3х10. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1км, 2км. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1,5км, 2км по пересеченной местности. ВФСК ГТО.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

### ***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ВФСК ГТО.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и курь», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Метание мяча весом 150г. ВФСК ГТО.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании мяча

### **Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)**

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **3.2.4. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6ч)**

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Смешанное передвижение 1 км, 2 км. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1,5 км, 2 км по пересеченной местности. ВФСК ГТО.

Бег на 2 км.

Бег на 3 км.

Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени.

#### **3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30ч)**

##### ***Подвижные игры (6ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Салки», «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».

##### ***Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*целит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

### ***Подвижные игры на основе волейбола (8ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием мяча;

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола. Игра Мини-футбол

## **4 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ**

#### **КУЛЬТУРЕ; ВФСК ГТО (4ч)**

##### **1.1 Физическая культура (1ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

##### **1.2 Из истории физической культуры (2ч)**

История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России,

крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

История создания и развития комплекса ГТО (БГТО)

### **1.3 Физические упражнения (1ч)**

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

### **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)**

Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки.

### **2.3 Самостоятельные игры и развлечения (3ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Самостоятельно выполнять

- упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- оздоровительные формы занятий.
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВФСК ГТО (90ч);**

#### **3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17ч)**

##### **Акробатика (7ч)**

Упоры; седы

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ВФСК ГТО.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. ВФСК ГТО.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».

### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.

Гимнастическая комбинация. Пример, из вися 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.

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивание из вися на высокой перекладине. ВФСК ГТО.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. ВФСК ГТО.

Лазание по канату в три приема. Лазанье по шесту.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Танцевальные упражнения.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

### ***Прикладная гимнастика (3ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнёра в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### **Общеразвивающие упражнения (изучаются в процессе уроков)**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.



### **3.2.2. САМБО (ВВЕДЕНИЕ) (17ч)**

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.

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

### **3.2.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)**

#### ***Беговая подготовка (8ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Бег на скорость в заданном коридоре.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость (30 м), (60 м). Челночный бег 3х10. ВФСК ГТО.

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

#### ***Прыжковая подготовка (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ВФСК ГТО.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Метание мяча весом 150г. ВФСК ГТО.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)**

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***3.2.4. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6ч)***

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Смешанное передвижение 1км, 2км. ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение 1,5км, 2км по пересеченной местности. ВФСК ГТО.

Бег на 2 км.

Бег на 3 км.

Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени.

### **3.2.5. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30ч)**

#### ***Подвижные игры (6ч)***

«Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Невод», «Обруч на себя», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Догонялки на марше».

Эстафеты с предметами.

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

#### ***Подвижные игры на основе волейбола (8 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола. Игра Мини-футбол

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Оценка успеваемости по физической культуре во 2 -4 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности младших школьников, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и

психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **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.

### **Контроль усвоения практической части**

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

### **Контроль усвоения теоретической части**

«Отлично», если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 2 класс

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1. Знания о физической культуре ВФСК ГТО</b>		<b>5</b>		
<b>1.1 Физическая культура</b>		<b>2</b>		
Понятие о культуре.  Профилактика травматизма  ВФСК ГТО	Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		<b>Определять и характеризовать</b> физическую культуру как часть общей культуры личности. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Уметь</b> правильно и безопасно организовать место занятий ф.к. <b>Знать</b> историю возникновения ВФСК ГТО	1
<b>1.2 Из истории физической культуры</b>		<b>1</b>		
История развития физической культуры и первых соревнований.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  История возникновения и развития, виды испытаний (тестов) комплекса ГТО (БГТО), нормативные требования.		<b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры. <b>Раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Знать</b> историю возникновения и развития, виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору соответствующей ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	1
<b>1.3 Физические упражнения</b>		<b>2</b>		
Представление о физических качествах.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,		<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	5

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	прыгучести, ловкости, гибкости и равновесия.		(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития и физической подготовки.	
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>		<b>4</b>		
<b>2.1 Самостоятельные занятия</b>		<b>2</b>		
Правила и средства закаливания  Комплексы упражнений для развития физических качеств	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.		<b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	<b>5</b>
<b>2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>		<b>2</b>		
Измерение показателей физического развития.  Профилактика нарушений осанки.	Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки.  Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.		<b>Измерять и оценивать</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. Составлять и выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	<b>8</b>
<b>3. Физическое совершенствование</b>		<b>93</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>		



Оздоровительные формы занятий.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	5
Развитие физических качеств.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		<b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
Профилактика утомления.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность ВФСК ГТО</b>		<b>90</b>		
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)				
В процессе урока				
<b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики;</b>		<b>17</b>		
Организующие команды и приёмы.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Игры - задания с использованием строевых упражнений. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры и задания на внимание, силу, ловкость и координацию движений.		<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	<b>3</b>
Акробатика.	<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; равновесие. Кувырок вперед и в сторону. Гимнастический мост. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.		<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<b>5</b>
			<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	<b>8</b>
			<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	<b>6</b>

<p>Снарядовая гимнастика.</p>	<p>Подвижные игры с использованием акробатических элементов. Подвижные игры</p> <p>Висы и упоры, махи и перемахи. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p>		<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>4</p>
<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры и сюжетно-ролевые игры прикладной направленности.</p>		<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и</p>	<p>4</p>

<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине.</p>		<p>координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений (тестов). <b>Осваивать</b> технику испытаний (тестов) и нормативов. <b>Осваивать</b> самостоятельно выполнение тестов и нормативов. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>	
<p><b>3.2.2. Самбо (введение)</b></p>		<p>17</p>		
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо</p>	<p>ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>		<p><b>Знать и соблюдать</b> технику безопасности на занятиях Самбо. <b>Знать и уметь</b> правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. <b>Знать и уметь</b> формулировать (называть) основные техники самостраховки. <b>Обладать</b> сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. <b>Знать и применять</b> правила гигиены на занятиях.</p>	<p>1 3 7 2</p>
<p>Изучение приёмов в положении лёжа.</p>	<p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение</p>		<p><b>Уметь взаимодействовать</b> с партнером, в команде. <b>Уметь быстро координировать</b> движения в соответствии с</p>	

	<p>изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>		<p>меняющейся ситуацией. <b>Применять</b> приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. <b>Уметь выполнять</b> задания по образцу учителя (лучшего ученика), <b>анализировать</b> собственные действия, <b>корректировать</b> действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p><b>Уметь</b> сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	
Упражнения для подготовки к броскам.	<p>Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>			
<b>3.2.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>		
Беговая подготовка	<p>Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Бег из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности.</p>		<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>7</p> <p>2</p>

<p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину и в высоту с места и с 3-5 шагов, в 7-9 шагов разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега Игры и эстафеты с прыжками</p> <p><i>Броски: большого мяча</i> (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты и подвижные игры с метаниями</p> <p>Метание мяча весом 150г Бег на скорость (30 м, 60м). Челночный бег 3х10. Смешанное передвижение 1км, 1,5км, 2км. Смешанное передвижение 1500м, 2000м по пересеченной местности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>		<p><b>Осваивать</b> технику прыжков различными способами. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при бросках</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метаний.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений (тестов).</p> <p><b>Осваивать</b> технику испытаний (тестов) и нормативов.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно выполнение тестов и нормативов.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>	<p>2</p>
<p><b>3.2.4. Кроссовая подготовка</b></p>		<p><b>6</b></p>		
<p>Освоение техники в кроссовом беге</p>	<p>Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в</p>		<p><b>Описывают</b> технику изучаемых передвижений при преодолении</p>	<p>3</p>

<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>кроссовом беге. Бег в равномерном темпе. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>Смешанное передвижение 1км, 2км. ВФСК ГТО. Смешанное передвижение 1,5км, 2км по пересеченной местности. ВФСК ГТО. Бег на 2 км. Бег на 3 км. Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени.</p>		<p>горизонтальных и вертикальных препятствий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения техники преодоления препятствий, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Раскрывают</b> значение кроссового бега для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <b>Соблюдают</b> технику безопасности. <b>Применяют</b> изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований. <b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах. <b>Выполняют</b> нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	7
<b>3.2.5. Подвижные, спортивные игры</b>		<b>30</b>		
<p>Подвижные игры</p>	<p>Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p>	3  3

<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p>ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».</p> <p>Эстафеты. специальные передвижения без мяча; Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень, щит, кольцо</i>). Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры на материале баскетбола. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>5</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>4</p>
--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

### 3 класс

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1. Знания о физической культуре ВФСК ГТО</b>		<b>4</b>		
<b>1.1 Физическая культура</b>		<b>1</b>		
Профилактика травматизма  ВФСК ГТО	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять состав</b> спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Знать</b> историю возникновения и развития, виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору соответствующей ступени комплекса ГТО,	1
<b>1.2 Из истории физической культуры</b>		<b>2</b>		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  История возникновения и развития Всероссийского	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. История возникновения и		<b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  Знать историю возникновения и развития, виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору соответствующей	1



физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	развития, виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.		ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	
<b>1.3 Физические упражнения</b>		<b>1</b>		
Физическое развитие и физическая подготовка.  Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.		<b>Характеризовать</b> понятия физическая подготовка и физическое развитие. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Знать</b> правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	<b>5</b>
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>		<b>5</b>		
<b>2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>		<b>2</b>		
Измерение показателей основных физических качеств. Контроль за состоянием организма по ЧСС.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	<b>5</b>
<b>2.3 Самостоятельные игры и развлечения</b>		<b>3</b>		
Организация и проведение подвижных игр	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>5</b>  <b>8</b>

	спортивных игр.			
<b>3. Физическое совершенствование</b>		<b>93</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>		
Оздоровительные формы занятий.  Профилактика утомления.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие физических качеств.		<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	<b>5</b>
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность ВФСК ГТО</b>		<b>90</b>		
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) В процессе урока				
<b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>17</b>		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	<i>Акробатика.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад - гимнастический мост. Равновесие. Комбинация из разученных элементов: 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.		<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении	<b>3</b>         <b>5</b>

<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация</p>	<p>Игры с элементами акробатических упражнений</p> <p>Висы, упоры, махи и перемахи. <i>Гимнастическая комбинация.</i> Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>		<p>акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	8
<p>Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.</p>	<p>Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (<i>высота до 1 м</i>). Соскок с опорой. Лазание по канату, шесту. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры</p>		<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>	6
<p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Передвижение по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>		<p><b>Выявлять</b> и <b>характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	4

<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p>		<p>прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений (тестов). <b>Осваивать</b> технику испытаний (тестов) и нормативов. <b>Осваивать</b> самостоятельно выполнение тестов и нормативов. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении упражнений</p>	
<p><b>3.2.2. Самбо (введение)</b></p>		<p><b>17</b></p>		
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо</p>	<p>ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>		<p><b>Знать и соблюдать</b> технику безопасности на занятиях Самбо. <b>Знать и уметь</b> правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. <b>Знать и уметь</b> формулировать (называть) основные техники самостраховки. <b>Обладать</b> сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. <b>Знать и применять</b> правила гигиены на занятиях. <b>Уметь взаимодействовать</b> с партнером, в команде. <b>Уметь быстро координировать</b></p>	<p>1 3 7 2</p>
<p>Изучение приёмов в положении лёжа.</p>	<p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.</p>		<p><b>Уметь взаимодействовать</b> с партнером, в команде. <b>Уметь быстро координировать</b></p>	

	<p>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>		<p>движения в соответствии с меняющейся ситуацией.  <b>Применять</b> приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.  <b>Уметь выполнять</b> задания по образцу учителя (лучшего ученика), <b>анализировать</b> собственные действия, <b>корректировать</b> действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).  <b>Уметь</b> сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	
Упражнения для подготовки к броскам.	<p>Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.  Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>			
<b>3.2.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>		
Беговая подготовка	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.  Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.  Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).  Специально-беговые упражнения.  Бег в коридоре с максимальной скоростью с ускорением  Преодоление препятствий в беге.  Бег на результат (<i>30, 60 м</i>).  Встречная эстафета.  Эстафеты с бегом на скорость.  Кросс (<i>1 км</i>).  Выявление работающих групп</p>		<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p>	<p>1 3 7</p>

	<p>мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p> <p>Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</p> <p>Игры с бегом на скорость</p> <p>Прыжок с высоты 60 см.</p> <p>Прыжок в длину с короткого и полного разбега с зоны отталкивания.</p>		<p>выполнении беговых упражнений.</p>	2
<p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Подвижные игры с прыжками</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>Метание в цель с 4-5 м.</p>		<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжков в длину и в высоту.</p>	2
<p>Броски большого мяча</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Игры с метаниями</p>		<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков, бросков большого набивного мяча и метаний.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча и метаний</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p>	
<p>Метание малого мяча</p>			<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений (тестов).</p> <p><b>Осваивать</b> технику испытаний (тестов) и нормативов.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно выполнение тестов и нормативов.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>	
<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание мяча весом 150г</p> <p>Бег на скорость (30 м, 60м).</p> <p>Челночный бег 3х10.</p> <p>Смешанное передвижение 1км, 2км. Смешанное передвижение 1500м, 2000м по пересеченной</p>			

	местности.		безопасности при выполнении упражнений	
<b>3.2.4. Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>		
Освоение техники в кроссовом беге	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге. Бег в равномерном темпе. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.		<b>Описывают</b> технику изучаемых передвижений при преодолении горизонтальных и вертикальных препятствий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения техники преодоления препятствий, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Раскрывают</b> значение кроссового бега для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <b>Соблюдают</b> технику безопасности. <b>Применяют</b> изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований.	3
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Смешанное передвижение 1 км, 2 км. ВФСК ГТО. Смешанное передвижение 1,5 км, 2 км по пересеченной местности. ВФСК ГТО. Бег на 2 км. Бег на 3 км. Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени.		<b>Выполняют</b> нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	7
<b>3.2.5. Подвижные, спортивные игры</b>		<b>30</b>		
Подвижные игры	Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Салки», «Запрещённое		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	3
				3

<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p>движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.</p> <p>Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой на месте, в движении шагом и бегом.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски в цель (<i>цель</i>).</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p> <p>Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.</p>		<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>5</p>
<p>Подвижные игры на основе волейбола</p>	<p>Остановка скачком после ходьбы и бега.</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием мяча;</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.</p>		<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические</p>	<p>8</p> <p>6</p> <p>4</p>



<p>Подвижные игры на основе футбола</p>	<p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.          Передача в парах.          Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.          Передачи у стены многократно с ударом о стену.          Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.          Передачи с набрасыванием партнера через сетку.          Многократные передачи в стену.          Передачи в парах через сетку.          Упражнения в перемещениях и передачи мяча.          Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.          Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».          Ходьба и бег с остановками по сигналу.          Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.          Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.          Удар с места и с разбега по неподвижному мячу и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.          Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.          Тактические действия в защите.          Подвижные игры на материале футбола.          Игра Мини-футбол</p>		<p>упражнения.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	
-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 4 класс

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1. Знания о физической культуре ВФСК ГТО</b>		<b>4</b>		
<b>1.1 Физическая культура</b>		<b>1</b>		
Правила ТБ при занятиях физической культурой.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять состав</b> спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.	1
<b>1.2 Из истории физической культуры</b>		<b>2</b>		
История развития физической культуры и первых соревнований.  Современные олимпийское движение.  История создания и развития комплекса ГТО (БГТО)	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. История возникновения и развития, виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.		<b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Раскрывать</b> влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае <b>Знать</b> историю возникновения и развития, виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору соответствующей ступени комплекса ГТО	1
<b>1.3 Физические упражнения</b>		<b>1</b>		
	Характеристика основных способов регулирования		<b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений в покое и	5

Правила контроля и способы регулирования нагрузки по ЧСС	физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.		после нагрузки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>		<b>5</b>		
<b>2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>		<b>2</b>		
Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение показателей физического развития.	Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки.		<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели физических качеств.	<b>5</b>
<b>2.3 Самостоятельные игры и развлечения</b>		<b>3</b>		
Организация и проведение подвижных игр	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>8</b>
<b>3. Физическое совершенствование</b>		<b>93</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>		
Оздоровительные формы занятий.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и		<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.	<b>5</b>

Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность ВФСК ГТО</b>		<b>87</b>		
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) В процессе урока				
<b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>17</b>		
<i>Акробатические упражнения и комбинации.</i>	Упоры; седы, стойка на лопатках; перекаты в группировке, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед. Игры Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их		<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на	<b>3</b>  <b>5</b>  <b>8</b>  <b>6</b>



<p><i>Упражнения и комбинация на бревне</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>лазання и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед</p> <p>Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.</p> <p>Переноска партнёра в парах.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ВФСК ГТО.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. ВФСК ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине. ВФСК ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. ВФСК ГТО.</p>		<p>гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений (тестов).</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно выполнение тестов и нормативов.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>	4
<b>3.2.2. Самбо (введение)</b>		<b>17</b>		
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо</p>	<p>ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при</p>		<p><b>Знать и соблюдать</b> технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p><b>Знать и уметь</b> правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки</p>	1

	<p>падении на спину через мост, на бок кувырком.</p> <p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.</p> <p>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>		<p>в различных вариантах.</p> <p><b>Знать и уметь</b> формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p><b>Обладать</b> сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p><b>Знать и применять</b> правила гигиены на занятиях.</p> <p><b>Уметь взаимодействовать</b> с партнером, в команде.</p> <p><b>Уметь быстро координировать</b> движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p><b>Применять</b> приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p><b>Уметь выполнять</b> задания по образцу учителя (лучшего ученика), <b>анализировать</b> собственные действия, <b>корректировать</b> действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p><b>Уметь</b> сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	<p>3</p> <p>7</p> <p>2</p>
Изучение приёмов в положении лёжа.	<p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>			
Упражнения для подготовки к броскам.	<p>Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>			
<b>3.2.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>17</b>		
Беговая подготовка	<p>Равномерный медленный бег 3мин.</p> <p>Ходьба с изменением длины и</p>		<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в</p>	<p>1</p>

	<p>частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i>). Бег на скорость в заданном коридоре. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость (30м), (60 м). Старты из различных и.п. Круговая и встречная эстафета. Игры</p>		<p>технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации в прыжковых упражнениях <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при бросках большого набивного мяча. метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений (тестов). <b>Осваивать</b> самостоятельно выполнение тестов и нормативов. <b>Соблюдать</b> правила техники</p>	<p>3  7  2</p>
Прыжковая подготовка	<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры</p>			
Броски большого мяча	<p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</p>			
Метание малого мяча	<p>Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.</p>			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	<p>Бросок набивного мяча. Метание мяча весом 150г. Игры Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега</p>			





3.2.5. Подвижные, спортивные игры		30		
Подвижные игры	<p>«Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Невод», «Обруч на себя», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Догонялки на марше». Эстафеты с предметами.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте</p> <p>Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p> <p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>6</p>
Подвижные игры на основе баскетбола				

<p>Подвижные игры на основе волейбола</p>	<p>Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».</p> <p>Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.</p> <p>Перемещения приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку</p> <p>Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.</p> <p>Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча</p>		<p>учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время</p>	<p>4</p>
<p>Подвижные игры на основе футбола</p>	<p>Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.</p>		<p>учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время</p>	

	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Подвижные игры на материале футбола. Игра Мини-футбол</p>		<p>подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать технические</b> действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения учителей  
от 31.08.22 №1,

\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

\_\_\_\_\_ Рудыка В.В.

Дата 31.08.22

