МО Северский район, пгт Черноморский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 46 поселка городского типа Черноморского
муниципального образования Северский район
имени заслуженного мастера спорта СССР Мачуги Василия Николаевича

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №46 ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ЧЕРНОМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР МАЧУГИ ВАСИЛИЯ НИКОЛАЕВИЧА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №46 ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ЧЕРНОМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР МАЧУГИ ВАСИЛИЯ НИКОЛАЕВИЧА
DN: CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №46 ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ЧЕРНОМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР МАЧУГИ ВАСИЛИЯ НИКОЛАЕВИЧА, SN=Романова, G=Марина Ивановна, E=school46@sever.kubannet.ru, ИНН=382304454496, ИНН ЮЛ=2348019149, СНИЛС=11321201671, ОГРН=1022304543546, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №46 ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ЧЕРНОМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР МАЧУГИ ВАСИЛИЯ НИКОЛАЕВИЧА, T=директор, L=пгт Черноморский, STREET="ул. Кирова, 30", S=Краснодарский край, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-11-02 17:17:18
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Утверждено
решение педсовета протокол № 1
от 30 августа 2021года
Председатель педсовета

Романова М.И._____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов: 405

Учитель Бардин Владимир Александрович, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №46 пгт Черноморского МО Северский район имени заслуженного мастера спорта СССР Мачуги Василия Николаевича.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286,
Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура». (протокол № 3 от 07.07.2021 г.)
С учётом с учётом УМК «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В., М.: Просвещение,2018

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

3. Эстетическое воспитание: - развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

4. Формирование культуры здоровья: - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих

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

5. Трудовое воспитание: - проявление устойчивых волевых качества и способность к саморегуляции: организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность, умение справляться с доступными проблемами; установка на активное участие в решении практических задач при выполнении физических упражнений, укрепление ответственного отношения к учёбе,

6.Экологическое воспитание: -экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7. Ценности научного познания: - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

1.2 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;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

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 контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 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;

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

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

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.

1.3 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.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

1.4 МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 80% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

В 1 классе отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

Для 2—4 классов отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию) как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 65%

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА КУРСА.

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

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Самбо», «Лёгкая атлетика».

Согласно содержания **«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»** авторов составителей : Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А., Васильева Т.В., Крокуль Е. Н. (Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.). ***Модуль «Самбо» представлен двумя подразделами "Гимнастика" и "Самбо".***

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Самбо (введение)

В основном содержании модуля подраздела Самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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.

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

Общая и специальная подготовка.

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

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

3.Упражнения для удержаний.

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

4. Упражнения для выведения из равновесия.

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

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

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

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

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

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

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

из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

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

5. Упражнения для подножек.

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

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

6. Упражнения для бросков захватом ног.

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

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

8. Техническая подготовка. Техника лёжа.

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

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

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

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

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

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

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

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

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

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

живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

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

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

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

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

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр

Индивидуальные и групповые упражнения

Футбол (мини-футбол) индивидуальные и групповые упражнения с мясом- удар по мячу ногой, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча ногой; отбор мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Баскетбол(мини-баскетбол) индивидуальные и групповые упражнения с мясом- специальные передвижения без мяча; ведение мяча на мест, в движении шагом; броски мяча в корзину; передачи мяча ;подвижные игры на материале баскетбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

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

Данная программа составлена в соответствии с физическими и психическими особенностями обучающихся.

1 класс

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» - 21 ЧАС

Освоение навыков ходьбы 5 часов

Когда и как возникли физическая культура и спорт? Ходьба обычная, на носках, на пятках. Ходьба под счёт учителя коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках в полуприседе.

Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.

Высокое поднимание бедра, в приседе, с преодоление препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега 7 часов

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета. Обычный бег, с изменением направления движения. Соревнования до 60 м.

Бег на короткие и средние дистанции. Круговая эстафета.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения с набивным мячом.

Игра «Вызов номеров». Челночный бег 3х5м, 3х10м, подвижная игра «Смена сторон».

Совершенствование навыков бега. Эстафеты с бегом.

Освоение навыков метания 4 часа

Метание малого теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание мяча на заданное расстояние. «Зайцы в огороде». Бросок набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Освоение навыков прыжков 5 часов

Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр.

Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Прыжки с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия.

Обучение прыжкам в длину с разбега. Закрепление прыжка в длину с разбега. Прыжки через длинную и вращающуюся скакалку. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Многоразовые прыжки через скакалку.

МОДУЛЬ «САМБО» - 33 ЧАСА

Подраздел модуля «Самбо» - Самбо (Введение) 10 часов

Овладения знаниями 3 часа

Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка 3 часа

Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью). Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)

Упражнения для удержаний 1 час

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

Упражнения для выведения из равновесия 2 часа

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

Упражнения для подножек 1 час

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

Подраздел модуля «Самбо» – «Гимнастика с основами акробатики» - 14 часов.

Освоение общеразвивающих упражнений, 2 часа

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение висов и упоров 3 часа

Современные Олимпийские игры. Упражнения в висе стоя и лёжа.

Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках; подтягивание в висе.

Освоение акробатических упражнений 3 часа

История гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Акробатическая комбинация.

Освоение навыков лазания 4 часа

Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия 2 часа

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи.

МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 18 ЧАСОВ

Игры на закрепление бега 6 часов

Инструктаж по Т.Б «Самый ловкий». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты с бегом. Подвижная игра ««Пятнашки», «Белые медведи».

Что такое физическая культура Подвижная игра «Космонавты».

Игры на закрепление прыжков 6 часов

Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты с прыжками**.** Подвижная игра «Лиса и волк». Подвижная игра «Лиса и куры». Эстафеты с бегом. Подвижная игра «Волк во рву».

Игры на закрепление метания 6 часов

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». Подвижная игра: «Точный расчёт». Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Охотники и утки». Скоростно-силовые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».

МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 22 ЧАСА

Баскетбол 12 часов

Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча 6 часов

Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Передачи мяча в парах. Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи.

Овладение элементарными умениями в бросках 3 часа

Броски мяча индивидуально. Броски в цель (мишень, щит, обруч). Броски мяча в парах.

Овладение элементарными умениями в ведении мяча 3 часа

Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой. Ведение мяча на месте Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).

Игры на внимание 6 часов

Подвижная игра «У кого меньше мячей» Подвижная игра «Школа мяча» Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»**.** Подвижная игра: «Мяч в корзину». Подвижная игра «Мяч водящему» Подвижная игра: «Попади в обруч».

Футбол 4 часа

Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Обучение ударам по мячу ногой. Обучение остановки мяча ногой. Закрепление ударов по мячу ногой.
Закрепление остановки мяча ногой . Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование остановки мяча ногой . Обучение отбору мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол.

Подраздел модуля «Самбо» – «Самбо подвижные игры» - 9 часов.

Подвижная игра «Петушиный» бой.
Подвижная игра «Прижать стопу соперника»
Подвижная игра «Выведение из равновесия»
Подвижная игра «Борьба в перетягивании каната шеренгами»
Подвижная игра «Вытесни из круга»

Подвижная игра с набивным мячом «Перехвати мяч»
Подвижная игра «Салки» на ковре
Подвижная игра «Борьба руками»
Подвижная игра «Передача набивного мяча»

МОДУЛЬ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» 5 ЧАСОВ

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 3 часов
Бег 1 мин. Подвижные игры. Бег в чередовании с ходьбой. Переменный бег.
Подвижные игры. Беговые упражнения. Бег 2 мин. Специально беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 3 мин. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 500 м.
Равномерный, медленный, до 3—4 мин. **Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.** Кросс 1000м.
Развитие выносливости в играх 2 часа
Эстафеты с бегом и препятствиями. Эстафеты с бегом.
Бег по пересечённой местности 3 часа
Кросс до 1 минуты. Равномерный бег до 1 мин. Круговая тренировка. Кросс 500.

2 класс

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 21ЧАС

Освоение навыков ходьбы 5 часов
Когда и как возникли физическая культура и спорт? Ходьба обычная, на носках, на пятках. Ходьба под счёт учителя коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.
Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках в полуприседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий. Высокое поднимание бедра, в приседе, с преодоление препятствий по разметкам.
Освоение навыков бега 7 часов.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета. Обычный бег, с изменением направления движения. Соревнования до 60 м.
Бег на короткие и средние дистанции. Бег с ускорением от 10 до15м. Круговая эстафета. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения с набивным мячом. Игра «Вызов номеров». Челночный бег 3х5м, 3х10м, подвижная игра «Смена сторон». Совершенствование навыков бега. Эстафеты с бегом.
Освоение навыков метания 4 часа.
Метание малого теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.
Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание мяча на заданное расстояние. «Зайцы в огороде». Бросок набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
Освоение навыков прыжков 5 часов.
Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр. Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Прыжки с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия. Обучение прыжкам в длину с разбега. Закрепление прыжка в длину с разбега. Прыжки через длинную и вращающуюся скакалку. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Многоразовые прыжки через скакалку.

МОДУЛЬ «САМБО 34 – ЧАСА

Подраздел модуля «Самбо» - Самбо (Введение) 10 часов

Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». **Общая и специальная подготовка 3 часа.**
Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью). Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью
Упражнения для удержаний 1 час.
Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.
Упражнения для выведения из равновесия 2 часа.
Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).
Упражнения для подножек 1 час.
Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Подраздел модуля «Самбо» – «Гимнастика с основами акробатики» - 14 часов.
Освоение общеразвивающих и строевых упражнений 2 часа.
Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»
Освоение висов и упоров 2часа.
Современные Олимпийские игры. Упражнения в висе стоя и лёжа. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе.
Освоение акробатических упражнений 3 часа.
История гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Акробатическая комбинация.
Освоение навыков лазания 2 часа.
Лазанье по гимнастической стенке.. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелазание через гимнастического коня.
Освоение опорных прыжков 2 часа.
Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук
Освоение навыков равновесия 3 часа.
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке ; перешагивание через мячи.

МОДУЛЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 18 ЧАСОВ.
Игры на закрепление бега 6 часов.
Инструктаж по Т.Б «Самый ловкий». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты с бегом. Подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи».
Что такое физическая культура .Подвижная игра «Космонавты».
Игры на закрепление прыжков 6 часов.
Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты с прыжками**.** Подвижная игра «Лиса и волк». Подвижная игра «Лиса и куры». Эстафеты с бегом. Подвижная игра «Волк во рву».
Игры на закрепление метания 6 часов.

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». Подвижная игра: «Точный расчёт». Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Охотники и утки» Скоростно-силовые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».

МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 22 ЧАСА

Баскетбол 12 часов.

Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча 6 часов.

Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Передачи мяча в парах. Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи.

Овладение элементарными умениями в бросках 3 часа.

Броски мяча индивидуально. Броски в цель (мишень, щит, обруч). Броски мяча в парах.

Овладение элементарными умениями в ведении мяча 3 часа.

Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой. Ведение мяча на месте Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом) .

Игры на внимание 6 часов.

Подвижная игра «У кого меньше мячей». Подвижная игра «Школа мяча». Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Подвижная игра: «Мяч в корзину». Подвижная игра «Мяч водящему». Подвижная игра: «Попади в обруч».

Футбол 4 часа.

Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Обучение ударам по мячу ногой. Обучение остановки мяча ногой. Закрепление ударов по мячу ногой. Закрепление остановки мяча ногой. Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование остановки мяча ногой. Обучение отбору мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол.

Подраздел модуля «Самбо» – «Самбо подвижные игры» - 10 часов.

Подвижная игра «Петушиный» бой.
Подвижная игра «Прижать стопу соперника»
Подвижная игра «Выведение из равновесия»
Подвижная игра «Борьба в перетягивании каната шеренгами»
Подвижная игра «Вытесни из круга»
Подвижная игра с набивным мячом «Перехвати мяч»
Подвижная игра «Салки» на ковре
Подвижная игра «Борьба руками»
Подвижная игра «Передача набивного мяча»
Игры,эстафеты

МОДУЛЬ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7 ЧАСОВ»

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 4 часа.

Бег в чередовании с ходьбой..
Специально беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 3 мин.
Равномер¬ный, медленный, до 3—4 мин.
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.
Кросс 1000м.

Бег по пересечённой местности 3 часа.

Кросс до 1 минуты.
Кросс до 2 минут.
Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Преодоление препятствий.

3-4 класс

***МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»* 21ЧАС**

Освоение навыков ходьбы 5 часов

Когда и как возникли физическая культура и спорт? Ходьба обычная, на носках, на пятках. Ходьба под счёт учителя коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках в полуприседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий. Высокое поднимание бедра, в приседе, с преодоление препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега 7 часов.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета. Обычный бег, с изменением направления движения. Соревнования до 60 м.

Бег на короткие и средние дистанции. Бег с ускорением от 10 до15м. Круговая эстафета. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения с набивным мячом. Игра «Вызов номеров». Челночный бег 3х5м, 3х10м, подвижная игра «Смена сторон». Совершенствование навыков бега. Эстафеты с бегом.

Освоение навыков метания 4 часа.

Метание малого теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание мяча на заданное расстояние. «Зайцы в огороде». Бросок набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Освоение навыков прыжков 5 часов.

Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр. Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Прыжки с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия. Обучение прыжкам в длину с разбега. Закрепление прыжка в длину с разбега. Прыжки через длинную и вращающуюся скакалку. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Многоразовые прыжки через скакалку.

МОДУЛЬ «САМБО 34 – ЧАСА

Подраздел модуля «Самбо» - Самбо (Введение) 10 часов

Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». **Общая и специальная подготовка 3 часа.**

Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью). Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью

Упражнения для удержаний 1 час.

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

Упражнения для выведения из равновесия 2 часа.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

Упражнения для подножек 1 час.

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

Подраздел модуля «Самбо» – «Гимнастика с основами акробатики» - 14 часов.
Освоение общеразвивающих упражнений, строевых приемов 2 часа.
Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».Команды « Шире шаг», « Чаще шаг»,« Становись!», «Равняйсь!», « Смирно!» «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи-тайсь!». Перестроение из двух шеренг в два круга.
Освоение висов и упоров 2 часа.
Современные Олимпийские игры.Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги; подтягивание в висе, поднимание ног в висе. На гимнастической стенке вис прогнувшись.
Освоение акробатических упражнений 3 часа.
История гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; « мост» из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация.
Освоение навыков лазания 2 часа.
Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.Лазание по канату в три приема.Перелазание через препятствия.
Освоение опорных прыжков 2 часа.
Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук
Освоение навыков равновесия 2 часа.
Ходьба приставными шагами.Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами.Ходьба на носках,повороты прыжком на 90 и 180.

МОДУЛЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 18 ЧАСОВ.
Игры на закрепление бега 6 часов.
Инструктаж по Т.Б «Самый ловкий». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты с бегом. Подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи».
Что такое физическая культура .Подвижная игра «Космонавты».
Игры на закрепление прыжков 6 часов.
Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты с прыжками**.** Подвижная игра «Лиса и волк». Подвижная игра «Лиса и куры». Эстафеты с бегом. Подвижная игра «Волк во рву».
Игры на закрепление метания 6 часов.

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». Подвижная игра: «Точный расчёт». Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Охотники и утки» .Скоростно-силовые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».

МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 22 ЧАСА

Баскетбол 12 часов.

Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча 6 часов.

Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Передачи мяча в парах. Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи.
Овладение элементарными умениями в бросках 3 часа.

Броски мяча индивидуально. Броски в цель (мишень, щит, обруч). Броски мяча в парах.
Овладение элементарными умениями в ведении мяча 3 часа.

Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой. Ведение мяча на месте Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом) .

Игры на внимание 6 часов.

Подвижная игра «У кого меньше мячей». Подвижная игра «Школа мяча». Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»**.** Подвижная игра: «Мяч в корзину». Подвижная игра «Мяч водящему». Подвижная игра: «Попади в обруч».

Футбол 4 часа.

Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Обучение ударам по мячу ногой. Обучение остановки мяча ногой. Закрепление ударов по мячу ногой. Закрепление остановки мяча ногой. Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование остановки мяча ногой. Обучение отбору мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол.

Подраздел модуля «Самбо» – «Самбо подвижные игры» - 14 часов.

Подвижная игра «Петушиный» бой.
Подвижная игра «Прижать стопу соперника»
Подвижная игра «Выведение из равновесия»
Подвижная игра «Борьба в перетягивании каната шеренгами»
Подвижная игра «Вытесни из круга»
Подвижная игра с набивным мячом «Перехвати мяч»
Подвижная игра «Салки» на ковре
Подвижная игра «Борьба руками»
Подвижная игра «Передача набивного мяча»
Игры,эстафеты

МОДУЛЬ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7 ЧАСОВ»

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 4 часов

Бег в чередовании с ходьбой..
Специально беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 3 мин.
Равномер¬ный, медленный, до 3—4 мин.
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.
Кросс 1000м.

Бег по пересечённой местности 3 часа.

Кросс до 1 минуты.
Кросс до 2 минут.
Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Преодоление препятствий.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 класс

№ урока	Содержание (раздела, темы)	Кол. часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 21 ЧАС				
Модуль «Легкая атлетика»		21	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
	Освоение навыков ходьбы	5		
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт? Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1		**2,3,4,7**
2	Ходьба под счёт учителя коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.	1		
3	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.	1		
4	Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках в полуприседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	1		
5	Высокое поднимание бедра, в приседе, с преодоление препятствий по разметкам.	1		
	Освоение навыков бега	**7**		
6	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков	**2,4,5**
7	Обычный бег, с изменением направления движения. Соревнования до 60 м.	1		
8	Бег на короткие и средние дистанции. Круговая эстафета.	1		
9	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1		
10	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения с набивным мячом. Игра «Вызов номеров».	1		
11	Челночный бег 3х5м, 3х10м, подвижная игра «Смена сторон».	1		
12	Совершенствование навыков	1		

	бега. Эстафеты с бегом.		большого мяча.	
	Освоение навыков метания	4	Описывать технику метания малого мяча.	**2,4,5**
13	Метание малого теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.	1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
14	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	1		
15	Метание мяча на заданное расстояние. «Зайцы в огороде». Бросок набивного мяча.	1		
16	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
	Освоение навыков прыжков	5		
17	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр.	1		**2,4,5**
18	Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места.	1		
19	Прыжки с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия. Обучение прыжкам в длину с разбега.	1		
20	Закрепление прыжка в длину с разбега. Прыжки через длинную и вращающуюся скакалку.	1		
21	Многоразовые прыжки через скакалку.	1		
МОДУЛЬ «САМБО» 33 ЧАСА				
Подраздел модуля «Самбо» - «Самбо (введение)» 10 часов				
Овладения знаниями 3 часа				
22	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо Уметь анализировать технику физических упражнений.	**1,2,4,5**
23	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		
24	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1		

Общая и специальная подготовка 3 часа				
25	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	**2,4,5,7**
26	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
27	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью	1		
Упражнения для удержаний 1 час				
28	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности.	
Упражнения для выведения из равновесия 2 часа				
29	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
30	Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1		
Упражнения для подножек 1 час				
31	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	Знать и уметь выполнять заднюю подножку.	
Подраздел модуля «Самбо» - Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
Освоение общеразвивающих упражнений 2 часа			Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при	**1,2,3,4,7**
31	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1		
33	Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем.	1		
	Освоение висов и упоров	3		
34	**Современные Олимпийские игры.** Упражнения в висе стоя и лёжа.	1		
35	Вис спиной к гимнастической	1		

	стенке, поднимание согнутых и прямых ног.		выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
36	Вис на согнутых руках; подтягивание в висе.	1		**1,2,3,4,7**
	Освоение акробатических упражнений	3		
37	История гимнастики. Группировка, перекаты в группировке.	1		
38	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	1		
39	Кувырок в сторону. Акробатическая комбинация.	1		
	Освоение навыков лазания	4		
40	Лазанье по гимнастической стенке. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1		
41	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1		
42	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
43	Перелезание через гимнастического коня.	1		
	Освоение навыков равновесия	2		
44	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) ходьба по гимнастической скамейке.	1		
45	Ходьба по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи.	1		
МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» - 18 ЧАСОВ				
	Игры на закрепления бега	5	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижныхигр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	**1,2,4,5,6**
46	Инструктаж по Т.Б «Самый ловкий».	1		
47	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
48	Подвижная игра «Два мороза».	1		
49	Эстафеты с бегом.	1		

50	Подвижная игра ««Пятнашки», «Белые медведи».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
51	**Что такое физическая культура** Подвижная игра «Космонавты».	1		
	Игры на закрепление прыжков	6		
52	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1		
53	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
54	Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты с прыжками**.**	1		
55	Подвижная игра «Лиса и волк».	1		
56	Подвижная игра «Лиса и куры». Эстафеты с бегом.	1		
57	Подвижная игра «Волк во рву».	1		
	Игры на закрепление метания	6		
58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1		
59	Подвижная игра: «Точный расчёт».	1		
60	Подвижная игра «Метко в цель».	1		
61	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
62	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
63	Скоростно-силовые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
	МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» - 22 ЧАСА			
	Баскетбол	12	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижныхигр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях	**<u>1,2,3,4,5,7</u>**
	Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча	6		
64	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте.	1		
65	Ловля и передача мяча на месте и в шаге.	1		
66	Ловля и передача мяча в движении.	1		
67	Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1		

68	Передачи мяча в парах.	1	игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
69	Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи.	1		
	Овладение элементарными умениями в бросках	3		
70	Броски мяча индивидуально.	1		
71	Броски в цель (мишень, щит, обруч).	1		
72	Броски мяча в парах.	1		
	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	3		
73	Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой.	1		
74	Ведение мяча на месте Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
75	Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом) .	1		
	Игры на внимание	6		
76	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
77	Подвижная игра «Школа мяча»	1		
78	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
79	П/ игра: «Мяч в корзину».	1		
80	Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
81	Подвижная игра: «Попади в обруч»,	1		
	Футбол	4		
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Обучение ударам по мячу ногой. Обучение остановки мяча ногой.	1		
83	Закрепление ударов по мячу ногой. Закрепление остановки мяча ногой .	1		
84	Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование остановки мяча ногой .	1		
85	Обучение отбору мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол.	1		
	Подраздел модуля «Самбо» - Подвижные игры» 9 часов			
86	Подвижная игра «Петушиный» бой	1	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Уметь анализировать технику физических	**2,3,4,5**
87	Подвижная игра «Прижать стопу соперника»	1		

88	Подвижная игра «Выведение из равновесия»	1	упражнений. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	
89	Подвижная игра «Борьба в перетягивании каната шеренгами»	1		
90	Подвижная игра «Вытесни из круга»	1		
91	Подвижная игра с набивным мячом «Перехвати мяч»	1		
92	Подвижная игра «Салки» на ковре	1		
93	Подвижная игра «Борьба руками»	1		
94	Подвижная игра «Передача набивного мяча»	1		
МОДУЛЬ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» - 5 ЧАСОВ				
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	3	Описывать технику бего¬вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	**1,4,5,6.**
95	Бег в чередовании с ходьбой.	1		
96	Беговые упражнения. Бег 2 мин.	1		
97	Равномерный, медленный, до 3—4 мин.	1		
	Бег по пересечённой местности	2		
98	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		
99	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне. Кросс 1000м.	1		
99	Подвижная игра «Передача набивного мяча»	1		
	Всего	99 часов		

2 КЛАСС

№ урока	Содержание (раздела, темы)	Кол. Часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 21 ЧАС.			Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению	**2,3,4,7**
Освоение навыков ходьбы 5 часов.				

1	Когда и как возникли физическая культура и спорт? Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	упражнении в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
2	Ходьба под счёт учителя коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.	1		
3	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.	1		
4	Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках в полуприседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	1		
5	Высокое поднимание бедра, в приседе, с преодоление препятствий по разметкам.	1		
Освоение навыков бега 7 часов.				
6	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	**<u>2,4,5</u>**
7	Обычный бег, с изменением направления движения. Соревнования до 60 м.	1		
8	Бег на короткие и средние дистанции. Бег с ускорением от 10 до15м. Круговая эстафета.	1		
9	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	1		
10	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения с набивным мячом. Игра «Вызов номеров».	1		
11	Челночный бег 3х5м, 3х10м, подвижная игра «Смена сторон».	1		
12	Совершенствование навыков бега. Эстафеты с бегом.	1		
Освоение навыков метания 4 часа.				
13	Метание малого теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.	1		
14	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	1		
15	Метание мяча на заданное расстояние. «Зайцы в огороде». Бросок набивного мяча.	1		
16	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
Освоение навыков прыжков 5 часов.				
17	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр.	1		
18	Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см.	1		

19	Прыжки с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия. Обучение прыжкам в длину с разбега.	1		
20	Закрепление прыжка в длину с разбега. Прыжки через длинную и вращающуюся скакалку.	1		
21	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Многоразовые прыжки через скакалку.	1		
МОДУЛЬ «САМБО» -34 ЧАСА				
Подраздел модуля «Самбо» - «Самбо (введение)» 10 часов				
Овладения знаниями 3 часа.				**<u>1,2,4,5</u>**
22	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактикитравматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо Уметь анализировать технику физических упражнений.	
23	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		
24	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1		
Общая и специальная подготовка 3 часа.				
25	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	
26	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
27	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью	1		
Упражнения для удержаний 1 час.				
28	Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности.	
Упражнения для выведения из равновесия 2 часа.				
29	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно	

	поворотом туловища.		выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
30	Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1		
Упражнения для подножек 1 час.				
31	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	Знать и уметь выполнять заднюю подножку.	
Подраздел модуля «Самбо» - Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
Освоение общеразвивающих упражнений, строевых приемов			Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении ак-робатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	**1,2,3,4,5**
31	**Современные Олимпийские игры.** Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Повороты направо, налево.	1		
33	Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1		
	Освоение висов и упоров 2 часа.			
34	Упражнения в висе стоя и лёжа. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1		
35	Вис на согнутых руках; подтягивание в висе.	1		

			Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Освоение акробатических упражнений 3 часа.				**2,3,4,5**
36	История гимнастики. Группировка, перекаты в группировке.	1		
37	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	1		
38	Кувырок в сторону. Акробатическая комбинация.	1		
Освоение навыков лазания 2 часа.				
39	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
40	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
Освоение опорных прыжков		2		
41	Перелезание через гимнастического коня.	1		
42	Полоса препятствий.	1		
Освоение навыков равновесия 3 часа.				
43	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)ходьба по гимнастической скамейке.	1		

44	Ходьба по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи.	1		
45	Ходьба по рейке гимнастической скамейки , повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		
МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 18 ЧАСОВ.			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижныхигр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические	**<u>1,2,3,4,5</u>**
Игры на закрепления бега 5часов.				
46	Инструктаж по Т.Б «Самый ловкий».	1		
47	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
48	Подвижная игра «Два мороза».	1		
49	Эстафеты с бегом.	1		
50	Подвижная игра ««Пятнашки», «Белые медведи».	1		
51	**Что такое физическая культура** Подвижная игра «Космонавты».	1		
Игры на закрепление прыжков 6 часов.				
52	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1		
53	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
54	Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты с прыжками**.**	1		
55	Подвижная игра «Лиса и волк».	1		
56	Подвижная игра «Лиса и куры». Эстафеты с бегом.	1		
57	Подвижная игра «Волк во рву».	1		
Игры на закрепление метания 6 часов.				
58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1		
59	Подвижная игра: «Точный расчёт».	1		
60	Подвижная игра «Метко в цель».	1		
61	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
62	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
63	Скоростно-силовые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
Модуль «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 22 ЧАСА				**<u>1,2,4,5,7</u>**
Баскетбол 12 часов.				
Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча 6 часов.				
64	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте.	1		
65	Ловля и передача мяча на месте и в шаге.	1		
66	Ловля и передача мяча в движении.	1		
67	Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1		

68	Передачи мяча в парах.	1	упражнения. Развивать физические качества	
69	Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи.	1		
Овладение элементарными умениями в бросках 3 часа.				
70	Броски мяча индивидуально.	1		
71	Броски в цель (мишень, щит, обруч).	1		
72	Броски мяча в парах.	1		
Овладение элементарными умениями в ведении мяча 3 часа.				
73	Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой.	1		
74	Ведение мяча на месте Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
75	Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом) .	1		
Игры на внимание 6 часов.				
76	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
77	Подвижная игра «Школа мяча»	1		
78	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
79	П/ игра: «Мяч в корзину».	1		
80	Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
81	Подвижная игра: «Попади в обруч»,	1		
Футбол 4 часа.				
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Обучение ударам по мячу ногой. Обучение остановки мяча ногой.	1		
83	Закрепление ударов по мячу ногой. Закрепление остановки мяча ногой.	1		
84	Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование остановки мяча ногой .	1		
85	Обучение отбору мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол.	1		
Подраздел модуля «Самбо» - Подвижные игры» 10 часов				
86	Подвижная игра «Петушиный» бой	1	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Уметь анализировать технику физических упражнений. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Работать индивидуально и в группе:	**1,2,3,4,5,7**
87	Подвижная игра «Прижать стопу соперника»	1		
88	Подвижная игра «Выведение из равновесия»	1		
89	Подвижная игра «Борьба в перетягивании каната шеренгами»	1		
90	Подвижная игра «Вытесни из круга»	1		
91	Подвижная игра с набивным мячом «Перехвати мяч»	1		
92	Подвижная игра «Салки» на ковре	1		

93	Подвижная игра «Борьба руками»	1	находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	
94	Подвижная игра «Передача набивного мяча»	1		
95	Игры, эстафеты	1		
МОДУЛЬ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» 7 ЧАСОВ				
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 4 часа.			Описывать технику бего¬вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.	**1,4,5,6**
96	Бег в чередовании с ходьбой..	1		
97	Специально беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 3 мин.	1		
98	Равномерный, медленный, до 3—4 мин.	1		
99	**Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.** Кросс 1000м.	1		
Бег по пересечённой местности 3 часа.				
100	Кросс до 1 минуты.	1		
101	Кросс до 2 минут.	1		
102	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Преодоление препятствий.	1		
	Всего	102		

3-4 КЛАСС

№ урока	Содержание (раздела, темы)	Кол. Часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 21 ЧАС.			Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной	**2,3,4,7**
Освоение навыков ходьбы 5 часов.				
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт? Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук	1		
2	Ходьба под счёт учителя коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.	1		
3	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.	1		
4	Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках в полуприседе. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий.	1		

5	Высокое поднимание бедра, в приседе, с преодоление препятствий по разметкам.	1	гимнастики и гимнастики для глаз	
Освоение навыков бега 7 часов.				
6	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
7	«Круговая эстафета» (расстояние 15— 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	1		
8	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м **(в 3 классе),** от 40 до 60 м **(в 4 классе)**.	1		
9	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1		
10	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Упражнения с набивным мячом. Игра «Вызов номеров».	1		
11	Челночный бег 3х5м, 3х10м, подвижная игра «Смена сторон».	1		
12	Совершенствование навыков бега. Эстафеты с бегом.	1		
Освоение навыков метания 4 часа.				
13	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	1		
14	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м.	1		
15	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх.	1		
16	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1		
Освоение навыков прыжков 5 часов.				
17	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	1		
18	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см.	1		
19	Чередование прыжков в длину с	1		

	места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).			
20	Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.	1		
21	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1		
МОДУЛЬ «САМБО» -34 ЧАСА				
Подраздел модуля «Самбо» - «Самбо (введение)» 10 часов				
Овладения знаниями 3 часа.				**1,2,3,4,7**
22	Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактикитравматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо Уметь анализировать технику физических упражнений.	
23	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		
24	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1		
Общая и специальная подготовка 3 часа.				
25	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	
26	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
27	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью	1		
Упражнения для удержаний 1 час.				
28	Выпады попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности.	
Упражнения для выведения из равновесия 2 часа.				
29	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
30	Упражнения сгибание-разгибание	1		

	рук в упоре лежа («отжимания»).			
Упражнения для подножек 1 час.				
31	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	Знать и уметь выполнять заднюю подножку.	
Подраздел модуля «Самбо» - Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
Освоение общеразвивающих и строевых упражнений 2ч			Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении ак-робатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при	**1,2,3,4,5**
31	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи-тайсь!».	1		
33	**Современные Олимпийские игры** Перестроение из двух шеренг в два круга. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1		
	Освоение висов и упоров 2 часа.			
34	Вис на гимнастической стенке, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1		
35	Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги.	1		

			выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений при-кладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
Освоение акробатических упражнений 3 часа.				
36	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперёд.	1		
37	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине.	1		
38	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1		
Освоение навыков лазания 2 часа.				
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	1		
40	Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через препятствия.	1		
Освоение навыков опорных прыжков		2		
41	Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на козла.	1		
42	Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок махом рук.	1		
Освоение навыков равновесия 3 часа.				
43	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну	1		
44	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°.			
45	Повороты на носках, на одной ноге, ходьба приставными шагами.	1		
МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 18 ЧАСОВ.			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижныхигр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	**<u>2,4,5</u>**
Игры на закрепления бега 5 часов.				
46	Инструктаж по Т.Б Подвижная игра Пустое место».	1		
47	Подвижная игра «Белые медведи»,	1		
48	Подвижная игра «Космонавты».	1		
49	Эстафеты с бегом.	1		
50	Подвижная игра ««Пятнашки», «Белые медведи».	1		
51	**Что такое физическая культура**	1		

	Подвижная игра «Космонавты».		технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
Игры на закрепление прыжков 6 часов.				
52	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1		
53	Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1		
54	Эстафеты с прыжками**.**	1		
55	Подвижная игра «Волк во рву».	1		
56	Подвижная игра «Удочка». Эстафеты с бегом.	1		
57	Подвижная игра «Волк во рву».	1		
Игры на закрепление метания 6 часов.				
58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1		
59	Подвижная игра: «Точный расчёт».	1		
60	Подвижная игра «Метко в цель».	1		
61	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
62	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
63	Скоростно-силовые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 22 ЧАСА»				**1,3,4,5**
Баскетбол 12 часов.				
Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча 6 часов.				
64	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		
65	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1		
66	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1		
67	Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1		
68	Передачи мяча в парах. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		
69	Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи.	1		
Овладение элементарными умениями в бросках 3 часа.				
70	Броски мяча индивидуально. Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы».	1		
71	Броски в цель (мишень, щит, обруч).	1		
72	Броски мяча в парах.	1		
Овладение элементарными умениями в				

ведении мяча 3 часа.				
73	Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой. Подвижная игра «Игры с ведением мяча».	1		
74	Ведение мяча на месте Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
75	Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).	1		
Игры на внимание 6 часов.				
76	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
77	Подвижная игра «Школа мяча»	1		
78	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
79	Подвижная игра: «Мяч в корзину».	1		
80	Подвижная игра «Мяч водящему».	1		
81	Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1		
Футбол 4 часа.				
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Обучение ударам по мячу ногой. Обучение остановки мяча ногой.	1		
83	Закрепление ударов по мячу ногой. Закрепление остановки мяча ногой. Варианты игры в футбол.	1		
84	Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование остановки мяча ногой.	1		
85	Обучение отбору мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол.	1		
Подраздел модуля «Самбо» - Подвижные игры» 10 часов				
86	Подвижная игра «Петушиный» бой	1	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Уметь анализировать технику физических упражнений. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	**1,3,4,5**
87	Подвижная игра «Прижать стопу соперника»	1		
88	Подвижная игра «Выведение из равновесия»	1		
89	Подвижная игра «Борьба в перетягивании каната шеренгами»	1		
90	Подвижная игра «Вытесни из круга»	1		
91	Подвижная игра с набивным мячом «Перехвати мяч»	1		
92	Подвижная игра «Салки» на ковре	1		
93	Подвижная игра «Борьба руками»	1		
94	Подвижная игра «Передача набивного мяча»	1		
95	Игры, эстафеты	1		
МОДУЛЬ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» 7 ЧАСОВ				
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 4 часа.			Описывать технику бего¬вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	**1,4,5,6**
96	Бег в чередовании с ходьбой..	1		

97	Специально беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 3 мин.	1	упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.	
98	Равномерный, медленный, до 3—4 мин.	1		
99	**Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.** Кросс 1000м.	1		
Бег по пересечённой местности 3 часа.				
100	Кросс до 1 минуты.	1		
101	Кросс до 2 минут.	1		
102	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Преодоление препятствий.	1		
	Всего	**102**		

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО «Гармония»
От 30.08.2021г. № 1
Рук-ль МО _____/Ю.Д.Филопас/

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР
_____ С.В. Вингорская
30.08.2021г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-

Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

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