

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №57
имени Героя Советского Союза Александра Назаренко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2023 протокол №1

Председатель педсовета

_____ М.В.Кашаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 306 часов

Учитель физической культуры Чепсин Ольга Муратовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО и на основе авторской программы Матвеева В.Г. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы» – М.: Просвещение, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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

2. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в

группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

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

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

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

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

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

проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Самбо: самооборона, удержания, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по

гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

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

| Класс | 1 | 2 | 3 | 4 | всего |
|--------------|----|-----|-----|-----|-------|
| Кол-во часов | 99 | 102 | 102 | 102 | 306 |

В отличие от авторской программы в данной рабочей программе раздел «**Лыжные гонки**» заменен на «**Кроссовая подготовка**», т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, отсутствует раздел «**Плавание**», т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн. Также в 1-2 классах 3 час физической культуры представлен разделом самбо.

3. Тематическое планирование

1 класс 99 часов

| раздел | Кол-во часов | темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|------------------------------|---|--------------|---|--|
| <u>Легкая атлетика</u> Ходьба. | <u>14</u> 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в ходьбе. Описывают технику выполнения ходьбы, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1,3,6,7 |
| | | Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по разметке. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | |
| Беговые упражнения. | 3 | Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Бег обычный по размеченным участкам дорожки. Эстафета «Смена сторон». | 1 | Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1,2,6, |
| | | Соревнования в беге на 30 м. ГТО. Беговые упражнения. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и ходьбе. | |
| | | «Круговая эстафета». Эстафеты с бегом на скорость. Соревнования в беге на 60 м. ГТО. | 1 | Контролируют темп бега по ЧСС Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | |
| | | <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> | | | |
| Прыжковые упражнения. | 4 | Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°. Прыжки с преодолением естественных препятствий. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом | 1,2,6,7 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------|---|---|---|-----------|
| | | Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки с доставкой подвешенных предметов. | 1 | соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| | | Прыжок в длину с места. ГТО. Прыжки с высоты до 40 см. | 1 | | |
| | | Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено). ГТО | 1 | | |
| Броски. Метание. | 2 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча различными способами на дальность. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 3,5,6, |
| | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ГТО | 1 | | |
| Кроссовая подготовка. | 3 | Равномерный медленный бег до 5 минут. Понятие: бег на выносливость. | 1 | Проявлять выносливость при выполнении равномерного бега. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику длительного и кроссового бега. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС. | 1,2,6,7 |
| | | Равномерный, медленный бег до 6 минут. | 1 | | |
| | | Бег с преодолением естественных препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ГТО | 1 | | |
| Знания о физической культуре. | 2 | Основные способы передвижения человека. Современные Олимпийские игры (с использованием ЦОС) | 1 | Выявлять различия в основных способах перемещения человека. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. | 1,2,3,6,7 |
| | | Сердце и кровеносные сосуды. Упражнения на развитие выносливости. (с использованием ЦОС) | 1 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега, для укрепления сердца. | 3,5,6, |

| | | | | | |
|--|---------------------------|---|---|--|-----------|
| | | Спортивно-оздоровительная деятельность. | | | |
| <u>Подвижные и спортивные игры</u> Подвижные игры с бегом | <u>26</u> 2 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | 1,2,6,7 |
| | | Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | | |
| Подвижные игры с прыжками | 2 | Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. | 1,2,3,6,7 |
| | | Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах. | 1 | Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | |
| Подвижные игры с метаниями. | 2 | Подвижные игры «Точный расчет» «Кто дальше бросит». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 3,5,6,8 |
| | | Подвижная игра, «Метко в цель». Игры и эстафеты с метаниями на дальность и точность. | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| Подвижные игры на основе баскетбола. | 8 | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | 1,2,6,7 |
| | | Ведение мяча по прямой в беге. Подвижная игра «Школа мяча». | 1 | | |
| | | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | |
| | | Броски в цель (кольцо). Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| | | Броски в цель (мишень). Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 | | |
| | | Броски в цель (обруч, мишень). Броски | 1 | Используют подвижные игры для активного | |

| | | | | | |
|--|----------|--|---|--|-----------|
| | | в кольцо различными способами. | | отдыха. | |
| | | Передача мяча в колоннах различными способами. Эстафеты с элементами ведения ловли, передачи и бросков мяча. | 1 | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают элементарные игровые приемы. | |
| | | Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| Подвижные игры на основе волейбола. | 8 | ТБ на занятиях волейболом. Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. | 1,3,5,6,7 |
| | | Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | |
| | | Передача и ловля мяча в парах различными способами. Бросок мяча в парах из-за головы в пол двумя руками. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | |
| | | Подводящие упражнения для обучения подаче. Подвижная игра «Поймай и передай». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| | | Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка держания, ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | |
| | | Подвижная игра «Пионербол». Расстановка игроков. | 1 | | |
| | | Подвижная игра «Пионербол». Основные правила. | 1 | | |
| | | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | | |
| Подвижные игры с мячами. | 4 | Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 1,2,6,7 |
| | | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| | | Подвижная игра «Школа мяча». | 1 | | |
| | | Подвижные игры и эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. | |

| | | | | | |
|--|------------------------------|--|---|---|-----------|
| Способы физкультурной деятельности | 2 | Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. Личная гигиена. (с использованием ЦОС) | 1 | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. | 1,2,5,6,7 |
| | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре. (с использованием ЦОС) | 1 | Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | 3,5,6, |
| <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Общеразвивающие упражнения. | <u>20</u> 1 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с обручами. | 1 | Руководствуются правилами соблюдения техники безопасности. Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных. | 1,2,3,6,7 |
| Строевые упражнения. | 2 | Команда «На два (четыре) шага разомкнись! Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. | 1 | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. | |
| | | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. | 1 | | |
| Танцевальные упражнения. Равновесие. | 4 | Повороты кругом на месте и при ходьбе по рейке гимнастической скамейки. | 1 | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | 1,4,6,7 |
| | | Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки различными способами. | 1 | | |
| | | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Шаг галопа в сторону. | 1 | | |
| Акробатически | 3 | Названия гимнастических элементов. | 1 | Описывают технику разучиваемых | 1,2,6,7 |

| | | | | | |
|--|-----------------------|---|---|--|---------|
| е упражнения. | | Группировка. Кувырок вперед. | | акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию акробатических упражнений. | |
| | | Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. | 1 | Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Составляют простейшие комбинации из ранее изученных элементов. | |
| | | Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов. | 1 | | |
| Висы и упоры. | 2 | Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа. ГТО | 1 | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | 3,5,6, |
| | | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. | |
| | 1 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Прыжки со скакалкой различными способами. | 1 | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Дыхательные упражнения. Органы дыхания. | 1 | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для профилактики и коррекции осанки. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). | 1,5,6,7 |
| Легкая атлетика Кроссовая подготовка. | 10 4 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают технику бега по слабопересеченной местности. | 1,3,6,7 |
| | | Равномерный, медленный бег до 7 минут. | 1 | | |
| | | 6-минутный бег. | 1 | | |
| | | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ГТО | 1 | | |
| Беговые | 2 | Бег с изменением направления, | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают | 1,2,6,7 |

| | | | | | |
|------------------------------|-----------|---|----------|---|-----------|
| упражнения. | | «змейкой», с изменяющимся ускорением. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка бега. | | правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. | |
| | | Соревнования в беге на 30 м. ГТО. Варианты челночного бега. | 1 | | |
| Прыжковые упражнения. | 2 | Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей | 1,2,3,6,7 |
| | | Прыжок в длину с места. ГТО | 1 | | |
| Броски. Метание. | 2 | Метание малого мяча в цель правой и левой рукой. Метание малого мяча в мишень (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | 3,5,6, |
| | | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО | 1 | | |
| Самбо | 32 | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на | 1,2,3,6,7 |
| | | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 | | |
| | | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | | занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. | |
| | | Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. | |
| | | Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. | |
| | | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |
| | | Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. | |
| | | С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Знать историю зарождения самбо в России. | |
| | | Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Знать виды и характер самобытной борьбы у разных народов России. | |
| | | ОФП в рамках реализации проекта «Самбо в школу». Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания») в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | из основной стойки в рамках проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Выпады в сторону, то же в движении, прыжком в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | ОФП в рамках реализации проекта «Самбо в школу». Упражнения сгибание-разгибание рук в висе на перекладине лежа («отжимания») в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | ОФП в рамках реализации проекта «Самбо в школу». Упражнения сгибание-разгибание рук в висе на перекладине лежа («отжимания») в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | различных народов России | | | |
| | | Зарождение Самбо в России | 1 | | |
| | | Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. | 1 | | |
| | | | | | |

2 класс 102 часа

| раздел | Кол-во часов | темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|------------------------------|--|--------------|--|--|
| <u>Легкая атлетика</u> Ходьба. | <u>14</u> 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в ходьбе. Описывают технику выполнения ходьбы, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1,3,6,7 |
| | | Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по разметке. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | |
| Беговые упражнения. | 3 | Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Бег обычный по размеченным участкам дорожки. Эстафета «Смена сторон». | 1 | Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1,2,6, |
| | | Соревнования в беге на 30 м. ГТО. Беговые упражнения. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и ходьбе. Контролируют темп бега по ЧСС | |
| | | «Круговая эстафета». Эстафеты с бегом на скорость. Соревнования в беге на 60 м. ГТО. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | |
| | | <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-</i> | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------|---|---|--|-----------|
| | | <i>силовых и координационных способностей.</i> | | | |
| Прыжковые упражнения. | 4 | Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°. Прыжки с преодолением естественных препятствий. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | 1,2,6,7 |
| | | Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. | 1 | | |
| | | Прыжок в длину с места. ГТО. Прыжки с высоты до 40 см. | 1 | | |
| | | Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено). ГТО | 1 | | |
| Броски. Метание. | 2 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча различными способами на дальность. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 3,5,6, |
| | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ГТО | 1 | | |
| Кроссовая подготовка. | 3 | Равномерный медленный бег до 5 минут. Понятие: бег на выносливость. | 1 | Проявлять выносливость при выполнении равномерного бега. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику длительного и кроссового бега. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС. | 1,2,6,7 |
| | | Равномерный, медленный бег до 6 минут. | 1 | | |
| | | Бег с преодолением естественных препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ГТО | 1 | | |
| Знания о физической культуре. | 2 | Основные способы передвижения человека. Современные Олимпийские игры (с использованием ЦОС) | 1 | Выявлять различия в основных способах перемещения человека. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов | 1,2,3,6,7 |

| | | | | | |
|--|---------------------------|---|---|---|-----------|
| | | Сердце и кровеносные сосуды. Упражнения на развитие выносливости. (с использованием ЦОС) | 1 | Олимпийских игр. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега, для укрепления сердца. | 3,5,6, |
| | | Спортивно-оздоровительная деятельность. | | | |
| <u>Подвижные и спортивные игры</u> Подвижные игры с бегом | <u>26</u> 2 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | 1,2,6,7 |
| | | Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | | |
| Подвижные игры с прыжками | 2 | Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | 1,2,3,6,7 |
| | | Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах. | 1 | | |
| Подвижные игры с метаниями. | 2 | Подвижные игры «Точный расчет» «Кто дальше бросит». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | 3,5,6,8 |
| | | Подвижная игра, «Метко в цель». Игры и эстафеты с метаниями на дальность и точность. | 1 | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола. | 8 | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | 1,2,6,7 |
| | | Ведение мяча по прямой в беге. Подвижная игра «Школа мяча». | 1 | | |
| | | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Ловля и передача | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|-----------|
| | | мяча в движении. | | совместной игровой деятельности. | |
| | | Броски в цель (кольцо). Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| | | Броски в цель (мишень). Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 | | |
| | | Броски в цель (обруч, мишень). Броски в кольцо различными способами. | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | |
| | | Передача мяча в колоннах различными способами. Эстафеты с элементами ведения ловли, передачи и бросков мяча. | 1 | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают элементарные игровые приемы. | |
| | | Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| Подвижные игры на основе волейбола. | 8 | ТБ на занятиях волейболом. Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. | 1,3,5,6,7 |
| | | Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | |
| | | Передача и ловля мяча в парах различными способами. Бросок мяча в парах из-за головы в пол двумя руками. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | |
| | | Подводящие упражнения для обучения подаче. Подвижная игра «Поймай и передай». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| | | Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка держания, ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. | |
| | | Подвижная игра «Пионербол». Расстановка игроков. | 1 | | |
| | | Подвижная игра «Пионербол». Основные правила. | 1 | | |
| | | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | | |
| Подвижные игры с мячами. | 4 | Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 1,2,6,7 |

| | | | | | |
|--|------------------------------|--|---|---|-----------|
| | | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. | |
| | | Подвижная игра «Школа мяча». | 1 | | |
| | | Подвижные игры и эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 | | |
| Способы физкультурной деятельности | 2 | Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. Личная гигиена. (с использованием ЦОС) | 1 | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. | 1,2,5,6,7 |
| | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре. (с использованием ЦОС) | 1 | Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями. Общаются и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | 3,5,6, |
| <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Общеразвивающие упражнения. | <u>20</u> 1 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с обручами. | 1 | Руководствуются правилами соблюдения техники безопасности. Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных. | 1,2,3,6,7 |
| Строевые упражнения. | 2 | Команда «На два (четыре) шага разомкнись! Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. | 1 | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. | |
| | | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. | 1 | | |
| Танцевальные упражнения. Равновесие. | 4 | Повороты кругом на месте и при ходьбе по рейке гимнастической скамейки. | 1 | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | 1,4,6,7 |
| | | Перешагивание через набивные мячи и | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|-----------|
| | | их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки различными способами. | | гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | |
| | | | 1 | | |
| | | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Шаг галопа в сторону. | 1 | | |
| Акробатические упражнения. | 3 | Названия гимнастических элементов. Группировка. Кувырок вперед. | 1 | Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Составляют простейшие комбинации из ранее изученных элементов. | 1,2,6,7 |
| | | Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. | 1 | | |
| | | Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов. | 1 | | |
| Висы и упоры. | 2 | Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа. ГТО | 1 | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. | 3,5,6, |
| | | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | 1 | | |
| Прикладная гимнастика. | 2 | Лазанье по канату. Перелезание через бревно, коня. | 1 | Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании. Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений в лазанье и перелезании. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | 1,2,3,6,7 |
| | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Прыжки со скакалкой различными способами. | 1 | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Дыхательные упражнения. Органы дыхания. | 1 | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для профилактики и коррекции осанки. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). | 1,5,6,7 |

| | | | | | |
|--|---------------------------|---|----------|--|-----------|
| Легкая атлетика Кроссовая подготовка. | 10 4 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают технику бега по слабопересеченной местности. | 1,3,6,7 |
| | | Равномерный, медленный бег до 7 минут. | 1 | | |
| | | 6-минутный бег. | 1 | | |
| | | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ГТО | 1 | | |
| Беговые упражнения. | 2 | Бег с изменением направления, «змейкой», с изменяющимся ускорением. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка бега. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. | 1,2,6,7 |
| | | Соревнования в беге на 30 м. ГТО. Варианты челночного бега. | 1 | | |
| Прыжковые упражнения. | 2 | Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей | 1,2,3,6,7 |
| | | Прыжок в длину с места. ГТО | 1 | | |
| Броски. Метание. | 2 | Метание малого мяча в цель правой и левой рукой. Метание малого мяча в мишень (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | 3,5,6, |
| | | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО | 1 | | |
| Самбо | 33 | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. | 1 | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно | 1,2,3,6,7 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. | 1 | <p>выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное</p> |
| | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | |
| | С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру в рамках проекта | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | «Самбо в школу» | | воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. | |
| | | Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Знать историю зарождения самбо в росии. | |
| | | ОФП в рамках реализации проекта «Самбо в школу». Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания») в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | Знать виды и характер самобытной борьбы у разных народов России. | |
| | | Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Выпады в сторону, то же в движении, прыжком в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | ОФП в рамках реализации проекта «Самбо в школу». Упражнения сгибание-разгибание рук в висе на перекладине лежа («отжимания») в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью) в | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | рамках проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | ОФП в рамках реализации проекта «Самбо в школу». Упражнения сгибание-разгибание рук в висе на перекладине лежа («отжимания») в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России | 1 | | |
| | | Зарождение Самбо в России | 1 | | |
| | | Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. | 1 | | |
| | | | | | |

3 класс 102 часа

| раздел | Кол-во часов | темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | |
|---------------------------|--------------|---|--------------|--|---------|
| Легкая атлетика | 21 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | 1,3,5,6 |
| Ходьба | 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | 1 | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. | |
| Беговые упражнения | 5 | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Челночный бег. Бег с изменяющимся | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1,2,6,7 |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---------|
| | | направлением. | | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> | |
| | | Высокий старт с последующим ускорением до 30 м. Бег зигзагом, в парах. | 1 | | |
| | | Соревнования в беге на 30 м. ГТО. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | 1 | | |
| Прыжковые упражнения | 3 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, с поворотом на 180°. Прыжки с высоты до 60 см. Спрыгивания и запрыгивания. | 1 | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | 1,3,5,7 |
| | | Прыжок в длину с места. ГТО Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 | | |
| | | Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). | 1 | | |
| Броски. Метание | 3 | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО | 1 | <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | 1,3,5,6 |
| | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 метров. | 1 | | |
| | | Броски набивного мяча на дальность и на заданное расстояние. | 1 | | |
| Кроссовая подготовка | 3 | Равномерный, медленный бег до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. | 1 | <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осваивают технику длительного бега и бега по</p> | 1,3,6, |
| | | 6-минутный бег. Бег с преодолением естественных препятствий. | 1 | | |

| | | | | | |
|--|----------|---|-------------|---|-----------|
| | | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ГТО | 1 | пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам. | |
| Знания о физической культуре | 3 | Первая помощь при травмах. Олимпийское движение. Олимпийские игры современности.(с использованием ЦОС) | 1 | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Определяют цели и задачи олимпийского движения. Оценивают роль Олимпийских игр для их участников и зрителе. Дают оценку своим знаниям с помощью тестового задания | 1,3,5,6,7 |
| | | Упражнения на расслабление. Мозг и нервная система.(с использованием ЦОС) | 1 | Осваивают навыки по самостоятельному использованию упражнений на расслабление. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. | |
| <u>Подвижные и спортивные игры</u> Подвижные игры с бегом | 3 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Передвижение приставным шагом. Подвижная игра «Пустое место». Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи». | 1 1 1 | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | 1,3,4,6,7 |
| Подвижные игры с прыжками и метаниями. | 2 | Подвижная игра «Прыжки по полосам». Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». | 1 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | 1,2,4,6, |

| | | | | | |
|---|----------|---|---|--|-----------|
| Подвижные игры с мячами. | 3 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. | 3,6, |
| | | Подвижная игра «Мяч ловцу». «Подвижная цель». | 1 | | |
| | | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | | |
| Подвижные игры на основе футбола. | 4 | Передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Осваивают технические действия. Описывают изученные технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | 1,3,4,6,7 |
| | | Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег, бег лицом и спиной вперед. | 1 | | |
| | | Удары по воротам. Ведение мяча в беге. «Мини-футбол». Основные правила игры. | 1 | | |
| | | Варианты игры в футбол. | 1 | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола. | 7 | Общие представления о возникновении баскетбола. Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди . | 1 | Осваивают технические действия баскетбола. Описывают изученные технические действия баскетбола. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола. Выявляют ошибки при выполнении технических действий баскетбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества. | 3,6, |
| | | Основные правила игры в баскетбол Передвижение приставными шагами (правым, левым боком). Остановка в шаге и прыжком. | 1 | | |
| | | Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 1 | | |
| | | Ведение мяча с изменением направления. Повороты с мячом. | 1 | | |
| | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 | | |
| | | Бросок мяча двумя руками от груди с места, под углом с отражением от щита. Броски в цель. | 1 | | |
| | | Мини-баскетбол. Основные правила. | 1 | | |
| Подвижные | 7 | Общие представления о | 1 | Осваивают технические действия волейбола. | 1,2,4,6, |

| | | | | | |
|---|----------|---|---|---|---------|
| игры на основе волейбола | | возникновении волейбола. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Подвижная игра «Быстро и точно». | | <p>Описывают изученные технические действия волейбола.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий волейбола.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий волейбола.</p> <p>Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивают физические качества.</p> | |
| | | Подводящие упражнения для освоения верхней передачи мяча. Учебная игра «Пионербол». | 1 | | |
| | | Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Упражнения для совершенствования перемещений. Верхняя передача мяча над собой. | 1 | | |
| | | Передача мяча с собственного подбрасывания на месте и после небольших перемещений. | 1 | | |
| | | Упражнения для освоения нижней прямой подачи. | 1 | | |
| | | Нижняя прямая подача мяча. Упражнения на совершенствование приема и передачи мяча. | 1 | | |
| | | Эстафеты и игры с волейбольными мячами. | 1 | | |
| Способы физкультурной деятельности | 3 | Самоконтроль. Физическое развитие. Дневник самоконтроля. Твои физические способности (с использованием ЦОС) | 1 | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание</p> | 1,3,6,7 |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|-----------|
| | | | | теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». | |
| | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | 3,6, |
| <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Строевые упражнения | 2 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Команда «На первый-второй рассчитайсь!» Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. | 1,2,4,6 |
| | | Перестроение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 | | |
| Акробатические упражнения | 5 | Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и на одной ноге. | 1 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | |
| | | Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов. | 1 | Осваивают технику акробатических упражнений и комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | 1,3,4,6,7 |
| | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 | | |
| | | Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | | |
| | | Комбинация из освоенных элементов. | 1 | | |
| Висы и упоры | 2 | Упражнения для совершенствования висов. Подтягивания в висе лежа согнувшись. | 1 | Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | 1,2,5,6 |
| | | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, и в упоре на | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | |

| | | | | | |
|-------------------------------|-----------|--|----------|---|---------|
| | | гимнастической скамейке. | | | |
| Прикладная гимнастика. | 5 | Лазанье по канату. Перелезание через бревно, коня. | 1 | Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | 3,6 |
| | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Прыжки со скакалкой различными способами. | 1 | | |
| | | Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами, подтягиваясь руками. | 1 | | |
| | | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. | 1 | | |
| | | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 1 | | |
| Самбо | 34 | Т.Б. на занятиях по Самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. | 1,2,3,6 |
| | | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («поймай лягушку», «вытолкни из круга») | 1 | | |

| | |
|---|---|
| Развитие силы: силовые упражнения с набивными мячами, отжимания в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («бой петухов», «перетягивание каната) | 1 |
| Развитие силы:подтягивания, поднимание туловища из положения лежа в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |

| | |
|---|---|
| Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («соревнование тачек» «перетягивание через черту») | 1 |
| Самостраховка на спину перекатом из упора присев и полуприседа (с помощью), в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («армрестлинг» «выталкивание в | 1 |

| | |
|---|---|
| приседе») | |
| Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |

| | |
|--|---|
| С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Удержания: поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| Захваты: «Сковывающий» захват, захват одежды на плечах, захват одежды на груди, захват одежды на | 1 |

| | | | | | |
|---|----------|--|---|--|---------|
| | | груди скрестно в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | Освобождение от захватов: «Сковывающий» захват, захват одежды на плечах, захват одежды на груди, захват одежды на груди скрестно в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных приемов в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Зарождение Самбо в России в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | Комплекс упражнений на развитие силы. Комплексы упражнений на развитие гибкости. | 1 | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития силы и гибкости. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития силы и гибкости | 1,2,4,6 |
| <u>Легкая атлетика</u> | | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Равномерный | 1 | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокраще- | 1,4,6 |

| | | | | | |
|-------------------------------|--------------|---|--------------|--|--|
| Кроссовая подготовка. | 3 | медленный бег до 6 минут. | | ний. Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам. | |
| | | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ГТО | 1 | | |
| | | Соревнования в беге до 1000 м. ГТО | 1 | | |
| Беговые упражнения. | 2 | Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| | | Высокий старт. Соревнования в беге на 30 м. ГТО. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | |
| Прыжковые упражнения. | 2 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, | |
| | | Соревнования в прыжках в длину с места. ГТО | 1 | выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| Броски. Метание. | 2 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | Описывают технику метания малого мяча на дальность, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| | | Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы вверх-вперед. | 1 | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1,3,6,7 |
| 4 класс 102 часа | | | | | |
| раздел | Кол-во часов | темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| <u>Легкая атлетика</u> | 5 | ТБ при занятиях легкой атлетики. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. | 1 | Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 3,6 |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|-----------|
| Беговые упражнения | | Совершенствование техники высокого старта. | | Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. | |
| | | Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения | 1 | | |
| | | Техника финиширования. Финиширование в беге на 30 и 60 м | 1 | | |
| | | Бег 30м с учетом времени. (ГТО). Подвижная игра "Подвижная цель" | 1 | | |
| | | Челночный бег 3 x 10 м. (ГТО). Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | | |
| Прыжковые упражнения. | 4 | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60 – 70 см.) Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей. | 1,3,4,6,7 |
| | | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Эстафеты с прыжками на одной ноге | 1 | | |
| | | Прыжок в длину с места. (ГТО). Элементарные правила соревнований в прыжках. | 1 | | |
| | | Прыжок в длину с разбега (согнув ноги) | 1 | | |
| Метание малого мяча | | Название метательных снарядов. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 3,6 |
| | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | | |
| | | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 метров. (ГТО). | 1 | | |
| Кроссовая подготовка. | 4 | Равномерный медленный бег до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра: «Ловкие и меткие» | 1 | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают технику длительного бега | 1,2,6,7 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------|--|---|--|---------|
| | | Равномерный, медленный бег до 8 минут. Бег с преодолением естественных препятствий. | 1 | и бега по пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам. | |
| | | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подвижная игра: «Ловкие и меткие» | 1 | | |
| | | 6 – минутный бег. Подвижная игра: «Запрещенное движение» | 1 | | |
| Знания о физической культуре. | 2 | Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. | 1 | Объяснить зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения. За счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры | 1,3,5,6 |
| | | Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах | 1 | | |

| | | | | | |
|---|----------|---|---|---|---------|
| | | | | безопасности во время их проведения. | |
| <u>Подвижные и спортивные игры</u> Подвижные игры. | 2 | Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разучиваемых упражнений из базовых видов спорта. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 | Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. | 1,2,5,6 |
| | | Управление эмоциями в процессе игровой деятельности. Подвижные игры: «Запрещенное движение», | 1 | | |
| Спортивные игры футбол | 4 | Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Игра в футбол. | 1 | Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. | |
| | | Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра в футбол. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Игра в футбол. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении. Игра в футбол. | 1 | | |
| | | | | | |
| Баскетбол | 5 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой и учебной деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. | 2,6,7 |
| | | Техника броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|----------|---|---|--|---------|
| | | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча и при передвижении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | |
| | | Броски в цель (кольцо). Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | | |
| | | Броски в цель (мишень, мишень). Игра мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | |
| Волейбол | 5 | Перемещения и остановки в различных стойках. Совершенствование техники и передачи мяча через сетку. | 1 | <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> | 1,3,6,7 |
| | | Передача и ловля мяча в парах различными способами. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники приема и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении. | 1 | | |
| | | Подача мяча разными способами. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | | |
| | | Прием и передача мяча разными способами. Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| Подвижные игры с мячами. | 5 | Подвижные игры «Запрещенное движение». «У кого меньше мячей». | 1 | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> | 1,2,6, |
| | | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | | |
| | | Подвижные игры «Школа мяча», «Подвижная цель» | 1 | | |

| | | | | | |
|---|----------|--|---|---|---------|
| | | Подвижные игры и эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 | | |
| | | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | | |
| Способы физкультурной деятельности | 2 | Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.(с использованием ЦОС) | 1 | Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. | 1,3,6,5 |
| | | Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года. (с использованием ЦОС) | 1 | Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. | |
| <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Развитие гибкости, координации | 1 | Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук и развития координации движений.(мальчики и девочки) | 1 | Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 1,4,6,7 |
| <i>Акробатические упражнения.</i> | | Совершенствование техник: упражнений объединенных во фрагменты акробатических комбинаций. | 1 | Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять | |
| | | Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических | 1 | подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений и акробатических | |

| | | | | | |
|--------------|-------------------------------|--|---|--|---------|
| | | комбинаций. | | комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. | |
| | | Акробатическая комбинация 1 | 1 | | |
| | | Акробатическая комбинация 2 | 1 | | |
| Самбо | 2 34 | Техника перемаха толчком двумя ногами из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. Техника переворота двумя из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. | 1 | <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок</p> | 1,2,6,7 |
| | | Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинаций на гимнастической перекладине. | 1 | | |
| | | Т.Б. на занятиях по самбо.Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 | | |
| | | Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («поймай лягушку», «вытолкни из круга») | 1 | | |
| | | Развитие силы: силовые упражнения с набивными мячами, отжимания в рамках реализации проекта «Самбо в | 1 | | |

| | | |
|--|---|---|
| | школу» | |
| | Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| | Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| | Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («бой петухов», «перетягивание каната) | 1 |
| | Развитие силы: , подтягивания, поднимание туловища из положения лежа в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| | Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | 1 |
| | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | седа (с помощью).в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («соревнование тачек» «перетягивание через черту») | |
| | | Самостраховка на спину перекатом из упора присев и полуприседа (с помощью), в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Подвижные игры, в рамках реализации проекта «Самбо в школу» («армрестлинг» «выталкивание в приседе») | |
| | | Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | коленях (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью) в рамках проекта «Самбо в школу» | |
| | | Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью) в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | другой, уступая партнеру.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Удержания: поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Захваты: «Сковывающий» захват, захват одежды на плечах, захват одежды на груди, захват одежды на груди скрестно в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | |
| | | Освобождение от захватов: | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | | | | | |
|------------------------------|----------|---|---|---|-------|
| | | «Сковывающий» захват, захват одежды на плечах, захват одежды на груди, захват одежды на груди скрестно в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных приемов в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | Зарождение Самбо в России в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | | | |
| | | Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо.в рамках реализации проекта «Самбо в школу» | | | |
| Кроссовая подготовка. | 8 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Равномерный медленный бег до 8 минут. Подвижная игра «Кто быстрее». | 1 | Регулятивные:принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией | 2,6,7 |
| | | Кросс до 11 минут. Подвижная игра "Перестрелка" | 1 | | |
| | | Кросс до 12 минут. Подвижная игра "Пионербол" | 1 | | |
| | | Кросс до 14 минут. Подвижная игра "Перестрелка" | 1 | | |
| | | Бег с препятствиями по пересеченной местности. | 1 | | |

| | | | | | |
|--|-----------|--|---|---|---------|
| | | Кросс по пересеченной местности до 1000 м. Подвижная игра "Мышеловка" | 1 | | |
| | | Подвижные игры включающие легкоатлетические упражнения: "Шишки, желуди, орехи», "Невод". | 1 | | |
| Легкая атлетика | 11 | Т.Б. на занятиях прыжки в длину с места. Всевозможные прыжки и многоскоки. | 1 | <p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки; применять беговые упражнения для развития физических качеств, поиск информации по технике выполнения равномерного медленного бега, кросса. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Описывать технику метания малого мяча на дальность, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; применять правила подбора одежды для занятий;</p> | 1,4,6,7 |
| | | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Прыжки в длину с места. | 1 | | |
| | | Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | | |
| | | Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | | |
| | | Соревнования в прыжках в длину с места. | 1 | | |
| | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 | | |
| | | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | | |
| | | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди. | 1 | | |
| | | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы вверх вперед. | 1 | | |
| Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера. | 1 | | | | |
| | | Соревнования по броскам набивного мяча (1кг) | | | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
учителей физической культуры, ОБЖ
МАОУ СОШ № 57
от 29.08.2023 года № 1
_____ О.М.Чепсин

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ В.С.Поломарчук
30.08.2023 года