

Краснодарский край, Красноармейский район, поселок Элитный  
МБОУ начальная школа – детский сад№1

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ нш-д/с№1

МО Красноармейский район от 30.08. 2021 года,

протокол № 1 Председатель

\_\_\_\_\_И.А.Сотниченко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) начальное общее, 1-4 класс

Количество часов 405

Учителя : Милютина Л.И.,Сазонова А.Л

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО, с учётом примерной рабочей программой НОО «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций), Москва, 2021, с учетом примерной программы воспитания одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20, с учётом УМК авторской программы физического воспитания 1-4 кл.: Т.В.Петрова, Ю.А.

Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. Москва, Издательский центр «ВентанаГраф»  
2012 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Компонента Государственного Федерального Образовательного Стандарта начального общего образования.

Утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373(с изменениями от 11 декабря 2020). Примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 № 2/20.

Примерной программы по учебным предметам, ФГОС, Москва, «Просвещение, 2010 год»; Авторской программы физического воспитания 1-4 классов автор: Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. Москва, «Вентана-Граф» 2012 год.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепления здоровья. Генеральная цель физкультурного образования - ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира. Изучению предмета «Физическая культура» способствуют следующие задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни

человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

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

#### **Личностные результаты**

- \*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- \*формирования уважительного отношения к культуре других народов;
- \*развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- \*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- \*развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- \*развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- \*формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- \*формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- \*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; \*определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- \*готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

\*овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

\*овладение базовыми предметами 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, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\*овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

\*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

1-й класс.

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

## **2-й класс.**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

### **Предметные результаты:**

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## **3-й класс.**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**4-й класс.**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, **получат возможность научиться:**

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорнодвигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**Выпускник научится:** - выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики и кроссовой подготовки; - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Личностные результаты** освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Духовно – нравственное воспитание –**

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий. Решать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Самообладанием при проигрыше и победе.

#### **Трудовое воспитание**

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

### **Эстетическое воспитание**

-умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно. **В области познавательной культуры:**

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

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

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

### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы

### **Экологическое воспитание:**

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

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

## **Раздел №2**

Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения Федеральным государственным стандартом начального общего образования по физической культуре и авторской программы.

Изменения, внесенные в текст программы, взяты за основу при написании рабочей программы учебного курса физической культуры.

№ п/п	изменения	обоснование
1.	Изменение последовательности изучения тем учебного курса	С учётом климатических условий лёгкая атлетика вынесена на I и IV четверть.
2.	Изменение количества часов отведённых на изучение отдельных разделов программы.	Часы по разделу «Плавание» отведены на уроки самбо
3.	Исключена тема «Лыжная подготовка» предусмотренная авторской программой.	С учётом климатических условий «Лыжная подготовка» заменена на тему самбо.

Примерная программа	1кл	2кл	3кл	4кл	Рабочая программа	1кл	2кл	3кл	4кл
Теоретические сведения					Теоретические сведения	7	7	8	8
Гимнастика					Лёгкая атлетика	23	23	23	23
Лыжная подготовка					Гимнастика	14	16	15	15
Лёгкая атлетика					Подвижные игры	22	22	22	22
Подвижные игры					самбо	33	34	34	34
плавание					ВСЕГО	99	102	102	102

В связи с климатическими условиями виды программного материала распределены следующим образом:

### 1 класс

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов по четвертям			
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть

1.	Основы знаний	1	2	3	1
2.	Двигательные умения и навыки				
2.1	Легкая атлетика	15			8
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	11		
2.3	Подвижные и спортивные игры		1	17	4
2.4	самбо	8	7	10	8
	Итого часов	27	21	30	21
	Всего	99часов			

## 2 класс

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов по четвертям			
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний	1	2	3	1
2.	Двигательные умения и навыки				
2.1	Легкая атлетика	15			8
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2	12	2	
2.3	Подвижные игры			18	4
2.4	самбо	9	7	10	8
	Итого часов	27	21	33	21
	Всего	102часов			

**3 класс**

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов по четвертям			
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний	2	2	3	1
2.	Двигательные умения и навыки				
2.1	Легкая атлетика	16			7
2.2	Гимнастика		12	3	
2.3	Подвижные игры, элементы спортивной игры футбол			17	5
2.4	самбо	9	7	10	8
	Итого часов	27	21	33	21
	Всего	102 часов			

**4 класс**

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов по четвертям			
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний	2	2	3	1
2.	Двигательные умения и навыки				
2.1	Легкая атлетика	16			7
2.2	Гимнастика		12	3	
2.3	Подвижные игры, элементы спортивной игры волейбол и баскетбол.			17	5
2.4	самбо	9	7	10	8
	Итого часов	27	21	33	21
	Всего	102 часов			

**Уровень подготовки учащихся 2 класса:**

Физические упражнения	мальчики			девочки	
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Прыжки в длину с места	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2
Прыжки в высоту с места	Без учёта времени				
Бег 3*10м	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1
Бег 30м в длину с места	110	125-145	165	90	140-125
Пролезание через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60
Поднимание на высокой перекладине	1	2-3	4	-	-
Поднимание на низкой перекладине				3	6 -10
Разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11

	1	3-5	7	2	5-8
ние туловища из положения лежа	20	24	28	18	22

**Уровень подготовки учащихся 3 класса:**

ные упражнения	мальчики			девочки	
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
тров	6.8	6.7-5.7	5.1	7.	6.9-6.0
метров	Без учёта времени				
ий бег 3*10м	10.2	9.9 -9.3	8.8	10.8	10.3-9.7
в длину с места	120	130-150	175	110	150-135
через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60
ание на высокой перекладине	1	3-4	5	-	-
ание на низкой перекладине				3	7 -11
разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11
	1	3-5	7	2	6-9
ние туловища из положения лежа	20	24	28	18	22

**Уровень подготовки учащихся 4 класса:**

ные упражнения	мальчики			девочки	
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
тров	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6
метров	Без учёта времени				
ий бег 3*10м	9.9	9.5 -9.0	8.6	10.4	10.3-9.5
в длину с места	130	140-160	185	120	140-155
через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60
ание на высокой перекладине	1	3-4	5	-	-
ание на низкой перекладине				4	8 -13
разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11
	2	4-6	8	3	7-10
ние туловища из положения лежа	20	24	28	18	22

### **3. Содержание учебного предмета**

Содержание программы направлено на освоение обучающихся базовых знаний, и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Программа подготовлена в соответствии с требованиями к физическому воспитанию учащихся к физической культуре начального обучения, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся к физической культуре начального обучения.

#### **Раздел 1. «Знания о физической культуре»**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр.

Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, ловкость).

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений).

Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка Основных двигательных качеств.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

самбо (Овладение знаниями, освоение группировки, приемы самостраховки, упражнения для удержаний, упражнения для выведения из равновесия, упражнения для подножек, упражнения для бросков захватом ног, упражнения для подсечек).

Техническая подготовка: техника лёжа, удержание сбоку, уходы от удержания, удержание со стороны головы, уходы от удержания со стороны головы. Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей

выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Программа и учебники для обучающихся 1–2-х и 3–4-х классов подготовлены в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях.

Текущие и итоговые отметки по физической культуре для учащихся освобожденных от занятий выставляются с учетом теоретических знаний: подготовки рефератов, докладов и вопросов по физической культуре.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих ограничения к некоторым физическим нагрузкам, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их

физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка также выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещает занятия по физической культуре, старательно выполняет задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Раздел	Кол часов	Содержание материала	Кол часов	Основные виды деятельности обучающихся
теоретические Легкоатлетические упражнения самбо	1 15 8			
1.		Теоретические сведения. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая культура.	1 час	<b>Познавательные:</b> Уметь понятие «физическая культура», анализировать положительные

**1 класс**

**99 часов**

ЛИЗ  
И

		Техника безопасности на уроке физкультуры.		компонентов на укреплени
2.		Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом на 90*, на 1 и 2 ногах с продвижением вперед.	1 час	
3.		Самбо: Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. Строевые упражнения. Упражнения у опоры. Игра «Волк во рву»	1 час	<b>Регулятивные:</b> стаб эмоциональное состояние различных зада Выполнять учебные дей
4.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	речь для регуляции свое Предвидеть уровень усво временных характеристи Адекватно воспринимать
5.		Челночный бег 3*10 « ВФСК ГТО» Многоцветные прыжки.	1 час	исправлению ошибок; в изменения в способ дейст
6.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра «Пятнашки ногами и руками»	1 час	развивать познавательную практическую. Формулир учебную задачу. Ставить сотрудничестве с учителе
7.		Бег 30 м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	<b>Коммуникативные:</b> формировать собственн зицию; координировать и
8.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м.мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	различные позиции во вза Определять общую цель достижения; строить выс
9.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра «Перетяни за черту»	1 час	Задавать вопросы, необх организации своей деятел
10.		Бег с преодолением препятствий. Метание мяча стоя грудью вперед	1 час	Формулировать собствен слушать собеседника, об помощью
11.		Бег с изменением скорости. Броски б/б мяча двумя руками	1 час	<b>Познавательные:</b> <i>инфор</i> искать и выделять необхо мацию, анализировать ее,
12.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра «Посадка картофеля»	1 час	ждение, обобщать. Знат основные правила в прыжков и метаний малог
13.		Бег с максимальной скоростью до 20 м. Метание мяча в цель. « ВФСК ГТО»	1 час	правильно выполнять осн ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимально дистанцию до 15 м
14.		Круговые эстафеты 15м. Метание мяча на дальность отскока.	1 час	
15.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра «Борьба руками»	1 час	

16.		Бег с изменением направления. Прыжки на одной и двух ногах.	1 час
17.		Встречные эстафеты 15м. Метание мяча на дальность	1 час

взаим

й  
ско

18.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра «Бой петухов»	1 час	
19.		Бег по размеченным участкам. Прыжки в длину с разбега.	1 час	<p><b>Регулятивные:</b> предвидеть ур знаний, его временных характе полнения и изменения в план д Адекватно воспринимать замеч ошибок; вносить дополнения п действий. Ставить новые задачи учителем.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать в для организации своей деятель Определять цели и пути дости просы и строить монолог</p> <p>Формулировать собственное мн собеседника, обращаться за пом <b>Познавательные:</b> искать и выд информацию, анализировать ее, ждение, обобщать.</p> <p>Понимать правила техники без занятиях самбо понимать технику выполнения у</p>
20.		Бег по размеченным участкам. Метание на дальность отскока.	1 час	
21.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра «Перетяни за черту»	1 час	
22.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м. мяча с места. «ВФСК ГТО»	1 час	
23.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места «ВФСК ГТО»	1 час	
24.		Самбо: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Игра « Вытолкни за круг»	1 час	
25		Группировка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях. Перелезание через гимнастического коня.	1 час	
26.		Основная стойка. Перекат в группировке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезание через горку матов.	1 час	
27.		Основная стойка. Перекат в группировке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезание через горку матов.	1 час	

Гимнастика с элементами Акробатики	11			
Самбо	7			
Теоретические подвижные игры	2			
	1			
28.		Техника безопасности. Тема «Твой	1 час	<b>Познавательные:</b> Устана

		организм» «Бодрость, грация, координация»		между развитием физическ основных систем организм названия и назначение гим снарядов, руководствуютс соблюдения безопасности
29.		самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
30.		Группировка из упора стоя на коленях. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну. Размыкание на вытянутые руки.	1 час	
31.		Построение в колонну по одному Стойка одной ногое на бревне. Приставные шаги.	1 час	
32.		Самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
33.		Построение в колонну по одному Стойка одной ногое на бревне. Приставные шаги.	1 час	
34.		Построение в круг. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Лазанье по гимнастической стенке. Шаг с прыскомом.	1 час	
35.		Самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
36.		Перестроение по заранее установленным местам. Лазанье по гимнастической стенке.	1 час	
37.		Повороты направо, налево. Подтягивание, в виси лежа согнувшись. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1 час	
38.		Самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
39.		Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, скамейке. Акробатика.	1 час	

**Регулятивные:** преоб практическую задачу в об Осуществлять итоговый и контроль по результату. С последовательность дейст Устанавливать соответствие результата поставленной ц воспринимать предложени родителей и других людей ошибок. Выбирать действия в соот ставленной задачей и усло реализации;

**Коммуникативные:** ини трудничество - формули затруднения. Задавать вопросы, строит партнера высказывания Договариваться о распре ролей в совместной деятел Определять общую цель и достижения. Адекватно использовать р планирования и регуляции деятельности Слушать собеседника; фо собственное мнение и за Прогнозировать возникн при наличии разных точ

**Познавательные:** Умет связь между развитием ф и основных систем орган строить сообщения в устно формулировать и решать пр Контролировать процесс и р тельности. Искать и выделять необходи из различных источников. Узнавать, называть и опреде Понимать правила техники б занятиях гимнастикой,самбо понимать технику выполне

40.		<p>Группировка, лёжа на спине. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе.          Стойка на носках на бревне.          Построение в одну шеренгу.</p>	1 час	<p>правильно выполнять основные упражнения и команды, упражнения и перелезанию.</p>
-----	--	---	-------	---

раз

41.		Самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
42.		Группировка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях. Перелезание через гимнастического коня.	1 час	
43.		Группировка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях. Перелезание через гимнастического коня.	1 час	
44.		Самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
45.		Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Комбинация из освоенных элементов акробатики	1 час	
46.		Техника безопасности. Личная гигиена, закаливание. Спортивная одежда и обувь.	1 час	
47.		Самбо: Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с партером.	1 час	
48.		Игра «К своим флажкам»	1 час	
Подвижные игры	17			
Теоретические	3			
самбо	10			
49.		Техника безопасности. Органы пищеварения. Самоконтроль.	1 час	
50.		Игра «Волк во рву»	1 час	
51.		самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Поймай лягушку»	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Иметь представление о том, что для нормальной работы органов пищеварения необходимы для пополнения затраченной энергии вещества, поступающие с пищей. Уметь проявлять заботу о своём самочувствии и контролировать, насколько организм справляется с физическими нагрузками.</p>
52.		Игра «Прыгающие воробушки».	1 час	
53.		Игра «Метко в цель»	1 час	

54		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Фехтование»	1 час	<b>Регулятивные:</b> Формулировать учебную задачу; выбирать действия с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать собственное мнение и позицию.
55.		Игра «Зайцы в огороде»	1 час	

				Формулировать свои затруднения
56.		Техника безопасности. «Мозг и нервная система, органы дыхания, вода и питьевой режим»	1 час	<b>Познавательные:</b> иметь представление о работе мозга и нервной системы, органы дыхания. Усвоить азы питьевого режима. Уметь использовать время урока, тренировки и пр.
57.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Выталкивание в приседе»	1 час	<b>Коммуникативные:</b> планировать сотрудничество - задавать вопросы для организации своей деятельности. Определять цели и пути достижения. Просить и строить монолог
58.		Игра «Кто дальше бросит»	1 час	
59.		Игра «Лисы и куры»	1 час	<b>Познавательные:</b> определять и характеризовать физическую форму. Заниматься физическими упражнениями подвижными играми, самбо.
60.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Выталкивание спиной»	1 час	Знать и выполнять правила техники безопасности. Уметь использовать время занятий подвижными играми. Уметь организовывать и проводить подвижные игры. Договариваться о правилах игры. Уметь договариваться о правилах игры и соблюдать эти правила. Уметь договариваться о правилах общения со сверстниками
61.		Игра «Два мороза»	1 час	<b>Коммуникативные:</b> оценивать собственное поведение окружающих. Строить для партнера понятные предложения.
62.		Игра «Метко в цель»	1 час	
63.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Подвижный ринг»	1 час	
64.		Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1 час	
65.		Игра «Школа мяча»	1 час	
66.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра « Борьба за палку»	1 час	
67.		Игра «Космонавты»	1 час	
68.		Игра «Пятнашки»	1 час	
69.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения с прыжками. Упражнения в равновесии. Игра «Разведчики и часовые»	1 час	
70.		Игра «Два мороза»	1 час	

71		Игра «Мяч в корзину»	1 час
72		самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Перетягивание	1 час

**Познавательные:** Уметь п  
распределять время, соблю

		через черту»		Определять значение утрен физкульт минуток, их роль организации здоровьесбер знедеятельности.
73		Игра «Метко в цель»	1 час	
74		«Игры с ведением мяча»	1 час	
75		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Скакалкиподсекали»	1 час	
76		Игра « Совушка»	1 час	
77		Техника безопасности. Тренировка ума и характера.	1 час	
78		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с прыжками. Игра «Соревнование тачек»	1 час	
Теорети ческие легкоат летичес кие упр Подвиж ные игры самбо	1 8 4 8			
79		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для удержаний.	1 час	
80		Техника безопасности. Первая помощь при травмах.	1 час	
81		Игра «Космонавты»	1 час	
82.		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для удержаний.	1 час	
83		Игра «Метко в цель»	1 час	
84		Игра «Пятнашки»	1 час	

85.		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для удержаний.	1 час	<b>Регулятивные:</b> предвидение последствий своих действий, умение планировать свои действия, умение контролировать процесс и результаты деятельности, умение анализировать, различать, характеризовать факты, умение осуществлять самоконтроль, умение осуществлять самооценку на основе критериев успешности учебной деятельности.
-----	--	--	-------	---

86.		Игра «Два мороза»	1 час	<p>изменения в план действия Адекватно воспринимать з исправлению ошибок;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> зада необходимые для организ деятельности</p> <p>Определять цели и пути д задавать вопросы и строи</p> <p>Формулировать собственн</p> <p>слушать собеседника, обр помощью.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Понимать правила техник при занятиях самбо.</p> <p>понимать технику выполн</p>
87		Бег с преодолением препятствий. Метание мяча стоя грудью вперед. « ВФСК ГТО»	1 час	
88		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для удержаний.	1 час	
89.		Бег с изменением скорости. Броски б/б мяча двумя руками	1 час	
90.		Бег с максимальной скоростью до 20 м. Метание мяча в цель. « ВФСК ГТО»	1 час	
91.		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для выведения из равновесия.	1 час	
92.		Круговые эстафеты 15м. Метание мяча на дальность отскока.	1 час	
93.		Встречные эстафеты 15м. Метание мяча на дальность.	1 час	
94.		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для выведения из равновесия.	1 час	
95.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	
96.		Челночный бег 3*10 « ВФСК ГТО» Многоцветные прыжки.	1 час	
97.		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для выведения из равновесия.	1 час	
98.		Бег 30 м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	
99.		Самбо: Строевые упражнения. Приемы само страховки. Упражнения для выведения из равновесия.	1 час	

ИИ



Раздел	Кол часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятел обучающихся
теорети ческие Легкоат летичес кие упражн ения самбо гимнаст ика	1  15ч  9  2		18ч	
1.		Теоретические сведения. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Умет понятие «физическая ку анализировать положителье компонентов на укреплен</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохра доброжелательное отношен устанавливать рабочие отно</p> <p>Слушать и слышать друг др добывать недостающую инф помощью вопросов.</p> <p>Представлять конкретное со сообщать его в устной форм</p> <p>Добывать недостающую инф помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно п взрослого и сверстников.</p>
2.		Бег с изменением направления. Прыжки с поворотом на 180*	1 час	
3.		Самбо: Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
4.		Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки по разметкам, через скакалку	1 час	
5.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	
6.		Самбо: Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
7.		Челночный бег 3*10 « ВФСК ГТО» Многоразовые прыжки.	1 час	

8.		Бег 30 и 60 м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	Определять новый уровень с как к субъекту деятельности процесс и оценивать результ деятельности.
9.		Самбо: Строевые упражнения.	1 час	Контролировать процесс и о результат своей деятельност указанную ошибку и исправ

**2 класс**

**102 часа**

		Освоение группировки. Приемы само страховки		заданную цель. Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных возможностей. Самостоятельно формулировать познавательные цели
10.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м.мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	
11.		Бег с преодолением препятствий. Метание мяча стоя грудью вперед. « ВФСК ГТО»	1 час	
12.		Самбо: Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
13.		Бег с изменением скорости. Броски б/б мяча двумя руками	1 час	
14.		Бег с максимальной скоростью до 20 м. Метание мяча в цель. « ВФСК ГТО»	1 час	
15.		Самбо: Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
16.		Круговые эстафеты 20м. Метание мяча на дальность отскока.	1 час	
17.		Встречные эстафеты 20м. Метание мяча на дальность.	1 час	
18.		Самбо: Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
19.		Бросок набивного мяча снизу впередвверх на дальность . Бег 60м	1 час	
20.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м. мяча с места.	1 час	
21.		Самбо: Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
22.		Бег по размеченным участкам. Метание на дальность отскока.	1 час	
23.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	
24.		Самбо:Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
25.		Перекаты в группировке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях. Перелезание через бревно.	1 час	

26.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Лазанье по	1 час	.выполнять метание мяча, пр эстафеты. преодолевать пре бежать 30 м,
-----	--	--	-------	---

и

		наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезания через гимнастическое бревно		
27		Самбо: Строевые упражнения. Освоение группировки. Приемы само страховки	1 час	
Теоретические	2			
Гимнастика с элементами акробатики	12			
самбо	7			
28		Техника безопасности. Тема «Твой организм» «Бодрость, грация, координация»	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Устанавливать между развитием физическим основных систем организма названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются соблюдением безопасности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивая достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями задания. Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли.</p>
29.		Кувырок в сторону. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Ходьба пристав. шагами.	1 час	
30.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	1 час	
31.		Стойка, на лопатках согнув ноги. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час	
32.		Стойка, на лопатках согнув ноги пережат в упор присев. Поднимание прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи на бревне.	1 час	
33.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	1 час	

34.		Перестроение из одной шеренги в две. Повороты, кругом стоя на бревне. Лазанье по гимнастической стенке. Переменный танцевальный шаг.	1 час	соответствии с задачами и коммуникации.
35.		Команда «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис на согнутых руках.	1 час	

		Лазанье по гимнаст.стенке.		
36.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	1 час	<p><b>Регулятивные:</b> определять отношения к себе как к субъекту деятельности, контролировать оценивать результат своей деятельности. Осуществлять действия по заданному правилу, видеть ошибку и исправлять её.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять выполнять кувырки, лазанья перелезания. ходьбу по бревну. выполнять стойку на лопат поднимание прямых ног и через набивные мячи. выполнять перестроения, бревне. повороты, лазанья танцева упражнения в упоре, прыж скакалку. выполнять упражнения в у</p>
37.		Подтягивание, в висе лежа согнувшись. «ВФСКГТО» Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1 час	
38.		Упражнения в упоре лёжа. «ВФСКГТО» Прыжки на скакалке.	1 час	
39.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	1 час	
40.		Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, скамейке. Акробатика.	1 час	
41.		Стойка, на лопатках согнув ноги. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час	
42.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	1 час	
43.		Подтягивание, в висе лежа согнувшись. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1 час	
44.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезание через гим. бревно	1 час	
45.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	1 час	

46		Техника безопасности. Личная гигиена, закаливание. Спортивная одежда и обувь.	1 час
47		Упражнения в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	1 час
48		Самбо: Строевые упражнения.	1 час

		Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия	
Теоретические	3		
Гимнастика с элементами акробатики	2		
Подвижные игры	18		
49.		Техника безопасности. Органы пищеварения. Самоконтроль.	1 час
50.		Стойка, на лопатках согнув ноги. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час
51.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подножек. Игра «Пятнашки ногами и руками»	1 час
52.		Стойка, на лопатках согнув ноги пережат в упор присев. Поднимание прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи на бревне.	1 час
53.		Игра «Прыжки по полоскам»	1 час
54.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подножек. Игра «Перетяни за черту»	1 час
55.		Игра «Волк во рву»	1 час
56.		Игра «Мяч ловцу»	1 час
57.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подножек. Игра «Посадка картофеля»	1 час

**Познавательные:** Уметь правильно выполнять правила личной гигиены, правила проведения закаливающих процедур. Знать правила выбора обуви в зависимости от времени года и условий.

**Познавательные:** Иметь представление о работе органов пищеварения, о веществах, необходимых для роста и развития организма. Знать, для пополнения затраченной энергии человек получает пищу. Уметь оценивать своё самочувствие, контролировать, как организм физической нагрузкой.

**Регулятивные:** Формулировать учебную задачу, удерживать учебную задачу и действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации. Формулировать собственную позицию. Формулировать свои затруднения.

**Коммуникативные:** Уметь задавать вопросы, необходимые для своей деятельности. Определять цели и пути достижения.

58.		Игра «Вызови по имени»	1 час	задавать вопросы и строить
59.		Игра «Подвижная цель»	1 час	
60.		Самбо: Строевые упражнения.	1 час	

У

ли

план

		Упражнения для подножек. Игра «Борьба руками»	
61.		Игра «У кого меньше мячей»	1 час
62.		Игра «Мяч водящему»	1 час
63.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подножек. Игра «Перетягивание каната»	1 час
64.		Игра «Снайперы»	1 час
65.		Игра «Перестрелка»	1 час
66.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подножек. Игра «Бой петухов»	
67.		Техника безопасности. «Мозг и нервная система, органы дыхания, вода и питьевой режим»	
68.		Игра «Мяч в корзину»	
69.		самбо Строевые упражнения. Упражнения для бросков захватом ног. Игра «Перетяни за черту»	
70.		Игра «Вызови по имени»	
71.		Игра «Овладей мячом»	
72.		самбо Строевые упражнения. Упражнения для бросков захватом ног. Игра « Вытолкни за круг»	
73.		Игра «Мяч в корзину»	1 час
74.		Игра «Попади в обруч»	1 час
75.		самбо Строевые упражнения. Упражнения для бросков захватом ног. Игра «Подвижный ринг»	1 час
76.		Игра «Пустое место»	1 час

**Познавательные:** иметь представление о работе мозга и нервной системы, органы дыхания. Усвоить азы питьевого режима во время урока, тренировки и подвижных игр. Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий подвижными играми, организовывать и проводить подвижные игры, договариваться о правилах игры, навыки общения со сверстниками

**Коммуникативные:** представлять содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической речью.

**Регулятивные:** самостоятельно ставить познавательные цели, находить информацию

**Познавательные:** Уметь распределять время, соблюдать правила. Определять значение утренней гимнастики, физкультминуток, значение в организации здоровьесберегающей жизни

77.		Техника безопасности. Тренировка ума и характера.	1 час
-----	--	---	-------

78.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для бросков захватом ног. Игра « Борьба за палку»	1 час	<b>Познавательные:</b> Знать п профилактике травматизма. сверстниками моделирова травматизма и оказание перв
79.		Игры с ведением мяча	1 час	
80.		Игра «Перестрелка»	1 час	
81.		Игра «Мяч ловцу»	1 час	
Теорети ческие Подвиж ные игры Легкоат летичес кие самбо	1 4 8 8			
82.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для бросков захватом ног. Игра «Разведчики и часовые»	1 час	
83.		Техника безопасности. Первая помощь при травмах.	1 час	
84.		Игра «Совушка»	1 час	
85.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для бросков захватом ног. Игра «Скакалки-подсекали»	1 час	
86.		Игра «У кого меньше мячей»		
87.		Игра «Перестрелка»		
88.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подсечек.	1 час	
89.		Игра «Пустое место»	1 час	
90.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м.мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	
91.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подсечек. Игра «Соревнование тачек»	1 час	

92.		Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	<b>Коммуникативные:</b> сох доброжелательное отнош другу, устанавливать рабо <b>Регулятивные:</b> адекватн оценку взрослого и сверст <b>Познавательные:</b> Назыв техники безопасности на лёгкой атлетикой.
93.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подсечек.	1 час	

94.		Бег с захлестом голени. Многоцветные прыжки.	1 час	правильно выполнять основные виды ходьбы, бега, прыжков; выполнять прыжки и бег с изменением направления. уметь бежать челночный бег, метание мяча, пробегать эстафету, преодолевать препятствия
95.		Бег с вращением вокруг своей оси. Метание малого мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	
96.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подсечек.	1 час	
97.		Бег 30 и 60 м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	
98.		Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега.	1 час	
99.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подсечек.	1 час	
100.		Челночный бег 3*10 « ВФСК ГТО» Многоцветные прыжки.	1 час	
101.		Встречные эстафеты 20м. Метание мяча на дальность.	1 час	
102.		Самбо: Строевые упражнения. Упражнения для подсечек.	1 час	

раздел	Кол час	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
теоретические	2			
Лёгкая атлетика	16			
а самбо	9			

1.		Теоретические сведения. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая	1 час	<b>Познавательные:</b> Уметь раск «физическая культура» и анализ положительное влияние её ком
----	--	--	-------	---

		культура. Техника безопасности на уроке физкультуры.		укрепление здоровья. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать Устанавливать рабочие отношения, до недостающую информацию.
2.		Бег из различных и. п. Прыжки с поворотом на 180*	1 час	Использовать адекватные языковые средства отображения в форме речевых высказываний чувств, мыслей.
3.		Самбо: Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	Сотрудничать в ходе работы в парах, конкретное содержание и сообщать его. Находить общее решение практически интегрироваться в группу сверстников взаимодействовать с ними.
4.		Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки по разметкам.	1 час	С достаточной полнотой и точностью мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе и групповой работы.
5.		Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега. « ВФСК ГТО»	1 час	
6.		самбо: Строевые упражнения. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	
7.		Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	<b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать действия партнера.
8.		Бег с захлестом голени. Многократные прыжки.	1 час	Самостоятельно формулировать познавательные цели. Контролировать процесс и оценивать деятельность.
9.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	Определять новый уровень отношения к субъекту деятельности.
10.		Бег 30 и 60м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Владеть средствами саморегуляции эмоциональных состояний
11.		Бег с вращением вокруг своей оси. Метание м.мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	<b>Познавательные:</b> Называть основные виды бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 1 км на время прыгать в длину с места и с разбега малого мяча на дальность с места и с разбега выполнять бег и прыжки, броски, беж
12.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	
13.		Бег зигзагом. Метание мяча стоя грудью вперед. « ВФСК ГТО»	1 час	
14.		Бег с изменением скорости. Броски б/б мяча двумя руками	1 час	
15.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час	
16.		Бег с максимальной скоростью до 60м. Метание мяча из-за головы.	1 час	
17.		Круговые эстафеты 30м. Метание мяча снизу вперед-вверх	1 час	

18.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час		
19.		Встречные эстафеты 20м. Метание мяча на дальность.	1 час		
20.		Техника безопасности. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств.	1 час	<b>Познавательные:</b> Уметь устанавливать связь между развитием физических качеств и развитием сердца и кровеносных сосудов и органов чувств. Знать роль зрения и слуха при выполнении физических упражнений.	
21.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час		
22.		Челночный бег 3*10. Прыжки в длину	1 час		
23.		Бег по размеченным участкам. Метание на дальность отскока.	1 час		
24.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час		
25.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м. мяча с места. «ВФСК ГТО»	1 час		
26.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места «ВФСК ГТО»	1 час		
27.		Самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час		
теоретические	2				
Гимнастика с элементами акробатики	12				
самбо	7				
28.		Техника безопасности. Тема «Твой организм» «Бодрость, грация, координация»	1 час	<b>Познавательные:</b> Устанавливать связь между развитием физических качеств и развитием систем организма. Объясняют назначение гимнастических снарядов.	
29.		Два кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезание через коня.	1 час		

30.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	руководствуются правилами соб безопасности.  <b>Коммуникативные:</b> устанавли отношения, с достаточной полн точностью выражать свои мыс заданием. Сохранять доброже отношение друг к другу. Находить общее решение практ интегрироваться в группу сверс
31.		Стойка на лопатках. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час	
32.		Три кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Ходьба приставными шагами.	1 час	

**3 класс 102 часа** га, вы л

		Команда «Чаще шаг!»		продуктивно взаимодействовать
33.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	Сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию
34.		Команда «На первый- второй рассчитайсь!». Приседания и переход в упор присев на бревне. Танцевальный русский медленный шаг.	1 час	Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей
35.		Упор, стоя на колене, на бревне Построение в две шеренги. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1 час	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели; находить необходимую информацию; проектировать траектории развития деятельности включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.
36.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, к партнерам, результатам своей деятельности и процессу деятельности.
37.		Подтягивание в висе лежа. Передвижения по диагонали. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1 час	Адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
38.		Ходьба «противоходом». Упражнения в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	1 час	Владеть средствами саморегуляции и самонаблюдения эмоциональных и функциональных состояний в различных ситуациях деятельности.
39.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
40.		Три кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Ходьба приставными шагами. Команда «Чаще шаг!»	1 час	
41.		Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Повороты на носках на бревне.	1 час	<b>Познавательные:</b> Называть освоенные положения тела; выполнять строевые упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
42.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	как упражнения выполнять перекач, Перелезание, выполнять кувыр приставными шагами.
43.		Лазанье по гимн. стенке. Упражнения в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	1 час	

44.		Стойка на лопатках. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час
45.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны	1 час

		голова. Уходы от удержания со стороны головы.		<p><b>Познавательные:</b> Уметь правила личной гигиены. Знать правила проведения закаливающих процедур, правила выбора обуви и формы зависимости от времени года и условий.</p> <p>выполнять стойку на лопатках, бревну, выполнять мост, лазанье по кан бревну с поворотом, приседания на бревне, висы и уп подтягивания передвигания.</p>
46.		Техника безопасности. Личная гигиена, закаливание. Спортивная одежда и обувь.	1 час	
47.		Два кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезание через коня.	1 час	
48.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
Теория Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры самбо	3 3  17 10			
49.		Техника безопасности. Органы пищеварения. Самоконтроль.	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Иметь представление о работе органов пищеварения. Знать вещества необходимы для роста человека для пополнения затраченной энергии человек с пищей. Уметь правильно своё самочувствие и контролировать организм справляется с физической нагрузкой.</p>
50.		Два кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. Перелезание через коня.	1 час	
51.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
52.		Стойка на лопатках. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час	
53.		Три кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Ходьба приставными шагами. Команда «Чаще шаг!»	1 час	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать друга. Устанавливать рабочие отношения. Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных особенностей своего внутреннего состояния.</p>
54.		Самбо: ОФП. Стойки, захваты, передвижения. Игра «Пятнашки ногами и руками»	1 час	

55.		Игра «Пустое место» Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в	1 час	Представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме, в

		футболе.		монологической и диалогической речи.
56.		Игра «Белые медведи» Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы в футболе.	1 час	Сотрудничать в ходе работы в паре. Сохранять доброжелательные отношения друг с другом, находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с другими.
57.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Перетяни за черту»	1 час	Оречевлять содержание совершаемых действий. Уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственную правоту. Обеспечивать бесконфликтную работу. Содействовать сверстникам в достижении общих целей.
58.		Игра «Прыжки по полоскам» Остановка мяча передней частью подъёма стопы.	1 час	
59.		Игра «Волк во рву» Остановка мяча подошвой.	1 час	
60.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Посадка картофеля»	1 час	
61.		Игра «Мяч ловцу» Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в футболе.	1 час	<b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Контролировать процесс и оценивать свою деятельность. Адекватно понимать оценку сверстников. Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Обеспечивать бесконфликтную работу, слушать и слышать друг друга.
62.		Игра «Вызови по имени» Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы в футболе.	1 час	
63.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Борьба руками»	1 час	
64.		Игра «Быстро и точно». Остановка мяча передней частью подъёма стопы.	1 час	
65.		Игра «Гонка мячей по кругу». Остановка мяча подошвой.	1 час	
66.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Перетягивание каната»	1 час	
67.		Техника безопасности. «Мозг и нервная система, органы дыхания, вода и питьевой режим»	1 час	
68.		Игра «Подвижная цель»	1 час	

69.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Бой петухов»	1 час	<b>Познавательные:</b> иметь представления о строении и функциях головного мозга и нервной системы, органов чувств, соблюдать правила гигиены и азы питьевого режима во время урочной деятельности
70.		Игра «Снайперы»	1 час	

71.		Техника безопасности. Тренировка ума и характера.	1 час
72.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Перетяни за черту»	1 час
73.		Игра «Снайперы»	1 час
74.		«Мини - футбол»	1 час
75.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Вытолкни за круг»	1 час
76.		Игра «Борьба за мяч»	1 час
77.		Игра «Охотники и утки»	1 час
78.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Подвижный ринг»	1 час
79.		«Игры с ведением мяча»	1 час
80.		Игра «Перестрелка»	1 час
81.		Спортивная игра «Мини- футбол»	1 час
Теоретические.	1		
Легкоатлетические упр.	7		
Подвижные и спортивные игры самбо	5		
	8		
82.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра « Борьба за палку»	1 час

**Познавательные:** Уметь правильно распределять время, соблюдать физкультминутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности

**Познавательные:** Знать и выполнять техники безопасности во время игры в футбол; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить поединки; договариваться о правилах игры; другие навыки общения со сверстниками; выполнять упражнения с мячом в парах.

**Коммуникативные:** уважать и учитывать мнение других; обосновывать свою точку зрения; отстаивать собственное мнение.

83.		Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в футболе. Игра «Мяч ловцу»	1 час	Обеспечивать бесконфликтную работу, слушать и слышать друг друга. Содействовать сверстникам в установлении рабочих отношений.
-----	--	--	-------	---

84.		Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы в футболе. Игра «Вызови по имени»	1 час	
85.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Разведчики и часовые»	1 час	
86.		Игра «Перестрелка» Остановка мяча внутренней стороной стопы.		
87.		Игра «Подвижная цель» Остановка мяча передней частью подъёма стопы.		
88.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Скакалки подсекали»	1 час	
89.		Игра «Перестрелка»	1 час	
90.		Техника безопасности. Первая помощь при травмах.	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Знать правила травматизма. Уметь в паре со св моделировать случаи травматиз первой помощи.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Адекватно понимать оценку сверстника, сохранять заданную информацию. Оценивать свои действия и действия партнёра. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Контролировать процесс выполнения и оценивать результат своей деятельности. Определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности.</p>
91.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	
92.		Бег с захлестом голени. Многоразовые прыжки.	1 час	
93.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	
94.		Бег 30 и 60м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	
95.		Бег с вращением вокруг своей оси. Метание м.мяча с места.	1 час	
96.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.		
97.		Круговые эстафеты 30м. Метание мяча снизу вперед-вверх	1 час	

98.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	<b>Познавательные:</b> Понимать прави безопасности при занятиях самб Понимать технику выполнения Уметь выполнять эстафеты с пр выполнять игры с прыжками, в ускорением, выполнять бег в ч ходьбой.
99.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	
100.		Встречные эстафеты 20м. Метание мяча на дальность.	1 час	
101.		Челночный бег 3*10 Прыжки в	1 час	

Раздел	Кол часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
теоретические Лёгкая атлетика а самбо	2 16 9	Основы знаний по физической культуре		
1.		Теоретические сведения. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Уметь р «физическая культура» и ан положительное влияние её укрепление здоровья.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слуш друга. Устанавливать рабоч добывать недостающую инч Использовать адекватные я для отображения в форме р высказываний своих чувств Сотрудничать в ходе работ представлять конкретное со сообщать его в устной форм Находить общее решение п задачи, интегрироваться в г и продуктивно взаимодейств С достаточной полнотой и выражать свои мысли в соо задачами и условиями ком сотрудничать в ходе индив групповой работы.</p>
2.		Бег из различных и. п. Прыжки с поворотом на 180*	1 час	
3.		Самбо: Самбо: Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	
4.		Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с точным приземлением в квадрат.	1 час	
5.		Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега. « ВФСК ГТО»	1 час	
6.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	

7.		Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час
8.		Бег с захлестом голени.	1 час
		длину	
102.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час

**4 класс**

**102 часа**

		Многоскоки(5)		<b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.
9.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	Самостоятельно формулировать познавательные цели.
10.		Бег 30 и 60м. « ВФСК ГТО» Прыжки в длину	1 час	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
11.		Бег с вращением вокруг своей оси. Метание м.мяча с места. « ВФСК	1 час	Определять новый уровень требований к самому себе как субъекту деятельности.
12.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Выполнение падений и перекатов.	1 час	Адекватно понимать оценку сверстников.
13.		Бег зигзагом. Метание мяча стоя боком вперед. « ВФСК ГТО»	1 час	Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.
14.		Бег с изменением скорости. Метание мяча на точность.	1 час	
15.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час	
16.		Бег с максимальной скоростью до 60 м « ВФСК ГТО» Мет. мяча на дальность. « ВФСКГТО»	1 час	
17.		Круговые эстафеты 30м. Метание мяча в вертикальную цель.	1 час	
18.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час	
19.		Встречные эстафеты 20м. Броски набивного мяча.	1 час	
20.		Техника безопасности. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств.	1 час	<b>Познавательные:</b> Уметь устанавливать связь между развитием физических качеств и состоянием сердца и кровеносных сосудов.
21.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час	Знать роль зрения и слуха при выполнении физических упражнений.
22.		Челночный бег 3*10. Прыжки в длину.	1 час	<b>Познавательные:</b> Называть виды бега; выполнять высокий и низкий бегать с максимальной скоростью с дистанции 30 м,
23.		Бег по размеченным участкам. Метание на дальность отскока.	1 час	преодолевать дистанцию 1 км прыгать в длину с места
24.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час	

25.		Эстафеты с бегом на скорость. Метание м. мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	малого мяча на дальность с м в цель, выполнять бег и пры бежать эстафеты. Понимать безопасности при
26.		Бег в чередовании с ходьбой 150м. Прыжки в длину с места « ВФСК ГТО»	1 час	занятиях с понимать технику выполне

кор



27.		Самбо: самбо: Строевые упражнения. ОФП. Упражнения для подсечек.	1 час	
Теоретические Гимнастика с основами акробатики самбо	2  12  7			
28.		Техника безопасности. Тема «Твой организм» «Бодрость, грация, координация»	1 час	<p><b>Познавательные:</b> Устанавливать связи между развитием физических качеств и функциями систем организма. Объяснять назначение гимнастических упражнений руководствуясь правилами безопасности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Со доброжелательное отношение к сверстникам. Находить общее решение при решении задачи, интегрироваться в группу и продуктивно взаимодействовать со сверстниками. Сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно организовывать учебную деятельность, формулировать познавательные задачи, находить необходимую информацию в учебнике, проектировать траектории движения, включать в новые виды деятельности, определять формы сотрудничества. Определять новый уровень понимания как к субъекту деятельности, процесс и оценивать результаты деятельности. Адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p>
29.		Кувырок вперед. Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через бревно. Команда «Становись!»	1 час	
30.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
31.		Комбинация из освоенных элементов в акробатике. Перелезание через коня	1 час	
32.		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами. Команда «Равняйся!»	1 час	
33.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
34.		Стойка на лопатках. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Ходьба по бревну выпадами	1 час	
35.		Мост с помощью и самостоятельно. Лазанье по канату. Ходьба на носках на бревне.	1 час	
36.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
37.		Повороты кругом на месте. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1 час	

		Опорный прыжок на горку матов.		Контролировать процесс и о результат своей деятельность Владеть средствами саморе эмоциональных и функцион
38.		Подтягивание в висе. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук в опорном прыжке. Комбинация из	1 час	

		освоенных элементов акробатики.		<b>Познавательные:</b> Называть положения тела; выполнять и упражнения; выполнять гимнастические и упражнения выполнять пере Перелезание, выполнять кув приставными шагами. выполнять стойку на лопатк бревну. выполнят мост, лазанье по бревну с поворотом. приседания на бревне, висы выполнять подтягивания, пе
39.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
40.		Перестроение из одной шеренги в три уступами. Упражнения в упоре лёжа Прыжки на скакалке.	1 час	
41.		Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Лазание по канату Акробатика. Элементы народных танцев.	1 час	
42.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
43.		Три кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Ходьба приставными шагами по бревну.	1 час	
44		Лазанье по гимн. стенке. Упражнения в упоре лёжа. « ВФСК ГТО» Прыжки на скакалке.	1 час	
45.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
46.		Техника безопасности. Личная гигиена, закаливание. Спортивная одежда и обувь.	1 час	
47.		Стойка на лопатках. Лазанье, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Ходьба по бревну.	1 час	
48.		Самбо: ОФП. Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	
				<b>Познавательные:</b> Уметь пра правила личной гигиены. Зн проведения закаливающих п правила выбора обуви и фор зависимости от времени год условий.

Теорети ческие Гимнас тика С основа ми акробат ики	3  3			
---	------------	--	--	--

подвижные и спортивные игры самбо	17  10			
49.		Техника безопасности. Органы пищеварения. Самоконтроль.	1 час	<b>Познавательные:</b> Иметь представление о работе органов пищеварения. Понимать, что вещества необходимы для роста и развития организма. Для пополнения затраченных веществ человек получает пищу. Уметь оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физической нагрузкой.
50.		Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Повороты на носках на бревне.	1 час	
51.		Самбо: Удержания со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1 час	<b>Коммуникативные:</b> слушать и понимать речь друга. Устанавливать рабочие отношения. Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевого высказывания своих чувств, эмоций. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Владеть монологической и диалогической речью. Сотрудничать в ходе совместной работы. Сохранять доброжелательное отношение к другу, находить общее решение проблемы. Находить общее решение проблемы, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с другими людьми.
52.		Комбинация из освоенных элементов акробатики. Сед на бревне. Вис на согнутых руках.	1 час	
53.		Три кувырка вперед. Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе. Ходьба приставными шагами по бревну.	1 час	
54.		Самбо: Стойки, захваты, передвижения. Игра «Пятнашки ногами и руками»	1 час	
55.		Игра «Пустое место» Ловля передача мяча на месте б/б	1 час	
56.		Игра «Волк во рву» Ловля передача в треугольниках	1 час	
57.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Перетяни за черту»	1 час	
58.		Игра «Удочка» Ловля, передача в квадратах	1 час	
59.		Ловля передача мяча на месте б/б Игра «Мяч ловцу»	1 час	
60.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Посадка картофеля»	1 час	

61.		Ловля и передача в движении б/б Игра «Вызови по имени»	1 час	Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных процессов. Обеспечивать бесконфликтную работу, слушать и слышать.
62.		Ловля передача в треугольниках. Игра «Овладей мячом»	1 час	

63.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Третий лишний»	1 час
64.		Ловля, передача в квадратах Игра «Быстро и точно»	1 час
65.		Ловля передача в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу»	1 час
66.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Перетягивание каната»	1 час
67.		Техника безопасности. «Мозг и нервная система, органы дыхания, вода и питьевой режим»	1 час
68.		Ведение мяча с изменением направления.	1 час
69.		Самбо: ОФП. Упражнения для подножек. Удержания. Игра «Бой петухов»	1 час
70.		Броски в цель в ходьбе. Игра «Подвижная цель»	1 час
71.		Техника безопасности. Тренировка ума и характера.	
72.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Перетяни за черту»	1 час
73.		Игра «Прыжки по полоскам» Ловля и передача в движении б/б	1 час
74.		Приём мяча двумя руками снизу в/б Игра «Вызови по имени»	1 час
75.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Вытолкни за круг»	1 час
76.		«Пионербол»	1 час
77		Приём передача мяча двумя руками сверху в/б Игра «Мяч ловцу»	1 час
78.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Подвижный ринг»	1 час

**Познавательные:** иметь представление о работе мозга и нервной системы. Усвоить азы питьевого режима, тренировки и похода

**Коммуникативные:** уважать и обосновывать свою точку зрения, отстаивать собственное мнение.

Обеспечивать бесконфликтную работу, слушать и слышать.

Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие

**Познавательные:** Уметь распределять время, соблюдать режим. Определять значение утренних физкультурминуток, их роль и организации здоровьесберегающей жизнедеятельности

79.		Нижняя прямая подача мяча в в/б Игра «Перестрелка»	1 час
80.		Верхняя подача мяча в в/б. «Подвижная цель»	1 час

81.		Игра «Перестрелка»	1 час	
Теорети ческие Легкоат летичес кие подвиж ные и спортив ные Самбо	1  7  5  8			
82.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра « Борьба за палку»	1 час	
83.		Игра «Пустое место» Ловля передача мяча на месте б/б	1 час	
84.		Игра «Волк во рву» Ловля передача в треугольниках	1 час	
85.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Разведчики и часовые»	1 час	<p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные находить и выделять необходимую информацию. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Контроль процесса и оценивать результаты деятельности. Определять отношения к самому себе как к деятелю</p>
86.		Игра «Удочка» Ловля, передача в квадратах	1 час	
87.		Ловля передача мяча на месте б/б Игра «Мяч ловцу»	1 час	
88.		Самбо: ОФП. Тактическая подготовка. Игра «Скакалки подсекали»	1 час	
89.		Ловля и передача в движении б/б Игра «Вызови по имени»	1 час	
90.		Техника безопасности. Первая помощь при травмах.	1 час	
91.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	
92.		Бег приставными шагами. Прыжки в длину с разбега. « ВФСК ГТО»	1 час	
93.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	

94.		Бег с захлестом голени. Многоскоки (десятерной)	1 час	моделировать случаи травмы первой помощи.
95.		Бег 30 и 60м. « ВФСК ГТО»	1 час	<b>Коммуникативные:</b> слушать друга. Устанавливать рабочие договоренности. Добывать недостающую информацию. Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевого высказывания своих чувств. Сотрудничать в ходе работы. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Находить общее решение проблемной задачи, интегрироваться в группу и продуктивно взаимодействовать.

		Прыжки в длину		<p>С достаточной полнотой и т... выражать свои мысли в соот... задачами и условиями комм... сотрудничать в ходе индиви... групповой работы.</p> <p><b>Познавательные:</b> Называть... бега; выполнять высокий и низкий бегать с максимальной скоро... дистанции 30м преодолевать дистанцию 1 м... прыгать в длину с места и с... выполнять метания малого... м с места и с разбега, в цель... в прыжки, броски, бежать... эста</p>
96.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	
97.		Бег с изменением длины частоты шагов. Метание м.мяча с места. « ВФСК ГТО»	1 час	
98.		Бег зигзагом. Метание мяча стоя бокком вперед. « ВФСК ГТО»	1 час	
99.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	
100.		Бег с изменением скорости. Метание мяча в вертикальную цель.	1 час	
101.		Встречные эстафеты 50м. Метание мяча на заданное расстояние.	1 ча	
102.		Самбо: ОФП. Уходы от удержания. Переворачивание партнёра.	1 час	

Согласовано на заседании МО  
школы 27.08.2021 протокол №1

\_\_\_\_\_ И.А.Сотниченко.