

Муниципальное образование город Армавир
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 16

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2021г. протокол № 1

Председатель _____ М.С. Мовсесян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Начальное общее образование: 1-4 классы

Количество часов 405 (1 класс – 99 часов; 2 класс – 102 часа; 3 – 102 часа; 4 класс-102 часа)

Учитель: Несмиян Юрий Владимирович

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с дополнениями и изменениями)

примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Авторы составители: Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А., Васильева Т.В.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа например истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной например героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части обще человеческой культуры.

Личностные результаты отражаются сформировалось, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 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.

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности.

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Популяризация научных знаний среди детей (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 основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды);
- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физического воспитания, формирование культуры здоровья

- понимание личностного смысла изучения предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- 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 осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания и профессионального самоопределения

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8.Экологического воспитания.

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание,

обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средства осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов стороны сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные – универсальные - учебные- действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкульт минуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкульт минутки выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплекс о гимнастики, физкульт минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности ;(Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормы в физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения **позволяет** максимально быстро добиться желаемых результатов по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Примерная программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578).

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»: 1-2 класс - в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков физической культуры.

ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия

физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

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

Акробатические комбинации-различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног, перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

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.

Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест». Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия,

подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги(снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

Раздел Лёгкая 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.

Раздел 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

№	Разделы и темы	Рабочая программа по классам				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого:
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3	12
1.1	Физическая культура	1	1	1	1	4
1.2	Из истории физической культуры	1	1	1	1	4
1.3	Физические упражнения	1	1	1	1	4
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	12
2.1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1	4
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и	1	1	1	1	4

	физической подготовленностью					
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	4
3	Физическое совершенствование	93	96	96	96	381
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	94	94	94	373
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	117
	Самбо	33	34	34	34	34
3.2.2	Легкая атлетика	22	24	24	24	116
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18	140
Итого:		99	102	102	102	
		405 часов				405 часов

Раздел, темы, класс.	Количество часов.	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД).	Основные направления воспитательной деятельности.
1 КЛАСС			
Раздел №1 «<u>Знания о физической культуре</u>» Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	3	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	1. Гражданское воспитание.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
Раздел № 2 «<u>Способы физкультурной деятельности</u>» Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для	3	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.	4. Приобщение детей к культурному

<p>укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкульт минуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p>наследию. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p>
<p>Раздел №3 «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	2	<p>Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья</p>	<p>1. Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание.</p>
<p>Раздел №4 «Спортивно-оздоровительная деятельность» Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в</p>	91	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.</p>

программу ВФСК«ГТО».			
<p><u>Легкая атлетика</u> <u>Бег, ходьба, прыжки, метание.</u> Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей Овладение навыками метания, развитие скоростно - силовых и координационных способностей</p>	22	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. . Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций</p>

		<p>деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности</p>	
<p><u>Гимнастика</u> <u>Бодрость, грация, координация</u> Овладение знаниями Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p>	18	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.</p>
<p><u>Самбо (введение)</u> ТБ и страховка вовремя занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом, при падении в перед на руки, при падении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения</p>	33	<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</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5.</p>

<p>для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных Выведений из равновесия.</p>		<p>(называть)основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с Меняющейся ситуацией.</p>	<p>Популяризация научных знаний среди детей.</p>
<p><u>Подвижные и спортивные игры</u> Овладение знаниями. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений</p>	<p>18</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных</p>	<p>1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 5. Популяризация научных знаний среди детей. 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>

		<p>упражнений и выполняют их.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p>	
2 КЛАСС			
<p><u>Раздел №1 «Знания о физической культуре»</u></p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.</p>	3	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>	<p>1. Гражданское воспитание.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.</p>
<p><u>Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности»</u></p> <p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы</p>	3	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы</p>	<p>4. Приобщение детей к культурному наследию. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p>

<p>упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью</p>	
<p>Раздел №3 «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	2	<p>Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья</p>	<p>1. Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание.</p>
<p>Раздел №4 «Спортивно-оздоровительная деятельность» Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО».</p>	94	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов(с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО»</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.</p>
<p>Легкая атлетика <u>Бег, ходьба, прыжки, метание</u> Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Освоение навыков бега, развитие</p>	24	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской</p>

<p>скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно - силовых и координационных способностей</p>	<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p> <p>Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>	<p>идентичности.</p> <p>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций</p>
---	---	--

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
<p><u>Гимнастика</u> <u>Бодрость, грация, координация</u> Овладение знаниями Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p>	18	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.</p>
<p><u>Самбо</u> ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера,</p>	34	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	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.</p>

<p>стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги(снаружи, изнутри),захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p> <p>Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.</p> <p>Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>		<p>правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>	
<p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p>Овладение знаниями.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений</p>	<p>18</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются</p>	<p>1. Гражданское воспитание</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей.</p> <p>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>

		<p>правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p>	
3 – 4 КЛАСС			
<p>Раздел №1 « Знания о физической культуре»</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.</p>	3	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>	<p>1. Гражданское воспитание.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.</p>
<p>Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности»</p> <p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкульт минуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и</p>	3	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p>	<p>4. Приобщение детей к культурному наследию. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p>

<p>физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью</p>	
<p>Раздел №3 «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	2	<p>Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья</p>	<p>1. Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание.</p>
<p>Раздел №4 «Спортивно-оздоровительная деятельность» Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО».</p>	94	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов(с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО»)</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.</p>
<p>Легкая атлетика Бег, ходьба, прыжки, метание Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных</p>	24	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3.</p>

<p>способностей Освоение навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Самостоятельные занятия</p>	<p>технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. . Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры 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; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности</p>	<p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций</p>
---	--	--

<p><u>Гимнастика</u> <u>Бодрость, грация, координация.</u> Овладение знаниями Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Самостоятельные занятия</p>	18	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.</p>
<p><u>Самбо</u> ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p>	34	<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. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения</p>	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.</p>

<p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>		<p>в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>	
<p><u>Подвижные и спортивные игры</u> Овладение знаниями Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие реакции, ориентированию в пространстве Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями</p>	<p>18</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Готовность конструктивно</p>	<p>1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 5. Популяризация научных знаний среди детей. 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>

	<p>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;</p>	
--	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения учителей
 технологии, физической культуры и
 ОБЖ «30» августа 2021 года №1

Руководитель МО _____ Бирамова С.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Пискунова Л.В.

«31» августа 2021 г.

