

станция Бриньковская Приморско-Ахтарский район Краснодарский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5  
имени Г.Я. Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 5  
МО Приморско-Ахтарский район  
«30» августа 2021 года  
протокол №1  
Председатель

\_\_\_\_\_ С.В.Стрижко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов – 405 часов (3 часа в неделю)

Учитель **Тимаков Павел Владимирович**, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 5

**Программа разработана в соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712;

**с учетом:** примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)<sup>1</sup>;

**с учетом:**

**УМК:** предметная линия учебников ФГОС Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура 1-4 класс - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 года» и Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р в целях патриотического воспитания детей и молодежи, а также подготовки их к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в программу включено «Самба».

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

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

#### **Личностные результаты:**

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

#### **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.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

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

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

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

#### **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.

#### **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.

#### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия****Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопе-

дий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- е. осуществлять генерализацию и выведение обобщать, т. общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

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

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

##### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью

чтения;

- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;



- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

### **Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

#### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

##### **Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

#### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

##### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, д.), сохранять полученную информацию, т. микrofона и набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

#### **Обработка и поиск информации**

##### **Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микrofон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редак-

тирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

–пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

–искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

–заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность** научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

### **Создание, представление и передача сообщений**

#### **Выпускник научится:**

–создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

–создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

–готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

–создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

–создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

–размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

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

– представлять данные;

– создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

## **Планирование деятельности, управление и организация**

### **Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

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

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 класс**

### **1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о

здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного

выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со

стандартными значениями. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

### **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### **1) Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

## **2) Способы физической деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

## **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных ша-

гов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

### **3 класс**

#### **1) Знания о физической культуре:**

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты, силы, выносливости;

— характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитии основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### **2) Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Спортивно-оздоровительная деятельность:



- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений, упражнений акробатики с элементами подводных упражнений, с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

#### **4 класс**

##### **1) Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-

скоростных способностей;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной,

разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);  
— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

**Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных

занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением

движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

**На материале спортивных игр.**

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

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

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

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 желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу» , 3 часом при 3 часах в неделю.

### **Знание 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. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их 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 продол-

жительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

### **Способы физической 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

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 — по-

очередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

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 в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В данной рабочей программе курс «Физическая культура» представлен следующими разделами:

1. Что надо знать.



2. Что надо уметь.

3. Способы физкультурной деятельности.

При планировании учебного материала настоящей программы темы «лыжные гонки» и «плавание» заменены на углубленное изучение тем «подвижные и спортивные игры».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1 класс</b>			
<b>Что надо знать 6 ч.</b>			
<p>Когда и как возникла физическая культура и спорт. 1ч</p>	<p>Когда и как возникла физическая культура и спорт. Возникновение физических упражнений, элементы движений, которые составляют важную часть физической культуры и спорта.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). 1ч</p>	<p>Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>

	<p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>		
Знания о физической культуре (Самбо)1ч	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.</p>	<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.</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Формирование культуры здоровья</p>
Личная гигиена.1ч	<p>Личная гигиена.</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
Закаливание. Спортивная одежда и обувь.1ч	<p>Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i></p> <p>Спортивная одежда и обувь.</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
Знания о физической культуре (Самбо)1ч	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровитель-</p>	<p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Формирование культуры здоровья</p>

		ный и культурный компонент.	
<b>Что надо уметь 87ч.</b>			
Легкая атлетика Беговые упражнения. 2ч	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья
	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья
История и современное развитие физической культуры(Самбо)1ч	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Беговые упражнения 2ч.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.	Формирование культуры здоровья
	Высокий старт с последующим ускорением.		Формирование культуры здоровья
История и современное развитие физической культуры.(Самбо)1ч	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	Ценности научного познания
Прыжковые упражнения 1ч	Прыжковые упражнения. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Прыжковые упражнения1ч	С продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Формирование культуры здоровья

Физическая культура человека(Самбо) 1ч	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	Формирование культуры здоровья
Метание 1ч	Метание. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью, в направлении метания.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	Формирование культуры здоровья
Броски 1ч	Броски. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд, из положения стоя грудью, в направлении метания. Броски снизу вперёд-вверх из того же положения и.п. на дальность.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча.	Формирование культуры здоровья
Режим дня и личная гигиена.(Самбо) 1ч	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.	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.	Формирование культуры здоровья
Броски 1ч	Броски снизу вперёд-вверх на дальность.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья

Режим дня и личная гигиена.(Самбо)1ч	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.	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.	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости1ч	Бег с ускорением от 10до15 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности	Формирование культуры здоровья
	«Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Эстафета «Смена сторон».		Формирование культуры здоровья
Режим дня и личная гигиена.(Самбо)1ч	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	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.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. 1ч	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 1ч	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.(Самбо) 1ч	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	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	Формирование культуры здоровья

	прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.		
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 1ч	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра мини-футбол 1ч	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведения мяча.	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья
Оценка эффективности занятий физической культурой (Самбо) 1ч	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра мини-футбол 2ч	Удары по воротам. Остановка мяча ногой. Тактические действия в защите и нападении.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
	Подвижные игры на материале футбола.		Формирование культуры здоровья
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра волейбол 2ч	Подбрасывание мяча Подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Используют подвижные игры для активного отдыха	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Прием и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола «Метко в цель».		Формирование культуры здоровья
Физкультурно оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра волейбол 1ч	«Точный расчёт».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Подвижные игры. 1ч	«Салки-догонялки». «Альпинисты». «Мышеловка».	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
Подвижные игры. 1ч	«Метко в цель». «Не урони мешочек».	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Петрушка на скамейке». «Третий лишний». «Эстафета с ведением мяча». «Через холодный ручей».		Формирование культуры здоровья
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
			Формирование культуры здоровья
Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; «Шагом марш!», «Класс, стой!» Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды.	Формирование культуры здоровья



Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках, согнув ноги.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Формирование культуры здоровья
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей 1ч	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Организующие команды и приёмы. (Самбо) 1ч	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	Формирование культуры здоровья
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей 1ч	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и гимнастической скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Формирование культуры здоровья

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки 1ч	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки 2ч	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Оказывают помощь сверстникам в освоении лазания и перелазания, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. По гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.		
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков равновесия 2ч	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.		Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Формирование культуры здоровья

Освоение навыков равновесия 1ч	Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	На бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Формирование культуры здоровья
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости. 1ч	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных.	Формирование культуры здоровья

Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости. 1ч	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом, обручем, флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных.	Формирование культуры здоровья
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» 1ч	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». «Не оступись». «Рыбки».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья
Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо) 1ч	Прыжки со скакалкой.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 1ч	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья
	«Два мороза».		Формирование культуры здоровья
Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо) 1ч	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Специальные передвижения без мяча Специальные передвижения без мяча и Ведение мяча (правой, левой рукой)	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Специальные передвижения без мяча Специальные передвижения без мяча и Ведение мяча (правой, левой рукой)	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Гимнастические	Преодоление полосы препятствий с эле-	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятель-	Формирование

упражнения прикладного характера. (Самбо) 1ч	ментами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения.	ности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Гимнастические упражнения прикладного характера. (Самбо) 1ч	Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально подготовительные упражнения Самбо 1ч	ТБ и страховка во время занятий. Единоборствами.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах. Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья

Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	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.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	«Брось — поймай», «Выстрел в небо» Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	«Брось — поймай», «Выстрел в небо» Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения	Удержания: сбоку, со стороны головы, попереком, верхом. Варианты уходов от удержа-	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на заняти-	Формирование культуры здоровья

Самбо 1ч	ний.	ях.	
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) «Брось — поймай», «Выстрел в небо» «Точно в мишень», «Третий лишний»	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) «Брось — поймай», «Выстрел в небо» «Точно в мишень», «Третий лишний»	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	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.		Формирование культуры здоровья

#### **Способы физической деятельности бч.**

Самостоятельные занятия .1ч	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	Составляют индивидуальный режим дня. Оценивают свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки.	Формирование культуры здоровья
Самостоятельные занятия 1ч	Физкультминутки и их значение. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Проектная деятельность.	Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Формирование культуры здоровья
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	Формирование культуры здоровья
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 1ч	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Формирование культуры здоровья
Самостоятельные игры и развлечения 1ч	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их вза-	Формирование культуры здоровья

		<p>имосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе организации игровой деятельности.</p>	
Упражнения для подготовки к броскам. (Самбо) 1ч	<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>	Уметь быстро координировать движения в ответствии с меняющейся ситуацией.	Формирование культуры здоровья

## 2 класс

Темы, входящие в данный раздел.	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности ученика.	
<b>1. Что надо знать 6ч</b>			
<p>Когда и как возникла физическая культура и спорт.</p> <p>Что такое физическая культура. 1ч</p>	<p>Когда и как возникла физическая культура и спорт.</p> <p>Возникновение физических упражнений, элементы движений, которые составляют важную часть физической культуры и спорта.</p> <p>Что такое физическая культура.</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закалывающих процедур, использование естественных сил природы.</p> <p>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Формирование культуры здоровья</p>



<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). 1ч</p>	<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Знания о физической культуре (Самбо) 1ч</p>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Личная гигиена. Закаливание 1ч</p>	<p>Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Спортивная одежда и обувь. 1ч</p>	<p>Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требо-</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>

	Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	ваний к одежде.	
Знания о физической культуре (Самбо) 1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
<b>Что надо уметь 93 ч.</b>			
<i>Легкая атлетика</i> Беговые упражнения 1ч	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья
Беговые упражнения 1ч	С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья
Знания о физической культуре (Самбо) 1ч	Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья
Беговые упражнения 1ч	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) Челночный бег.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование культуры здоровья
	Эстафеты с бегом на скорость.		Формирование культуры здоровья
История и современное развитие физической культуры (Самбо) 1ч	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	Формирование культуры здоровья
Беговые упражнения 1ч	Высокий старт с последующим ускорением	Описывают технику выполнения беговых	Формирование

		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	культуры здоровья
Прыжковые упражнения 1ч	Прыжковые упражнения. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Физическая культура человека (Самбо) 1ч	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	Формирование культуры здоровья
Прыжковые упражнения 1ч	С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Формирование культуры здоровья
Метание 1ч	Метание. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Формирование культуры здоровья
Режим дня и личная гигиена. (Самбо) 1ч	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 физкультминуток.	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.	Формирование культуры здоровья
Метание 1ч	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х20) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью, в направлении метания.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	Формирование культуры здоровья
Броски 1ч	Броски. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд, из положения стоя грудью, в направлении метания.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча.	Формирование культуры здоровья
Режим дня и личная гигиена	Комплексы упражнений для формирования	Включать в собственный режим дня закали-	Формирование

(Самбо) 1ч	правильной осанки и развития мышц туловища.	вающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.	культуры здоровья
Броски 1ч	Броски снизу вперёд-вверх из того же положения и.п. на дальность. Броски снизу вперёд-вверх на дальность.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Формирование культуры здоровья
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. (Самбо) 1ч	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.	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.	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	«Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Оценка эффективности занятий физической культурой (Самбо) 1ч	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	Эстафета «Смена сторон».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков ходьбы и	Освоение навыков ходьбы и развитие коорди-	Усваивают основные понятия и термины в	Формирование

развитие координационных способностей. 1ч	национных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом.	беге и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.	культуры здоровья
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 1ч	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра мини-футбол 1ч	Спортивная игра мини-футбол.	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра мини-футбол 2ч	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Ведения мяча.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами,	Формирование культуры здоровья

		в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	
Спортивная игра мини-футбол 2ч	Удары по воротам	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Удары по воротам		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра мини-футбол 2ч	Остановка мяча ногами. Тактические действия в защите и нападении.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Подвижные игры на материале футбола.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра волейбол 2ч	Спортивная игра волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Прием и передача мяча		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра волейбол 1ч	Подвижные игры на материале волейбола «Метко в цель». «Точный расчёт».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры 1ч	Подвижные игры.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Формирование культуры здоровья
Подвижные игры 1ч	«Салки-догонялки». «Альпинисты». «Мышеловка».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры 1ч	«Метко в цель».	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Формирование культуры здоровья
Подвижные игры 2ч	«Не урони мешочек». «Петрушка на скамейке». «Третий лишний».	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Эстафета с ведением мяча». «Через холодный ручей».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации - различные вари-	Осваивать упражнения, предназначенные	Формирование куль-

(Самбо) 1ч	анты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	туры здоровья
Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; «Шагом марш!», «Класс, стой!» Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды.	Формирование культуры здоровья
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта	Формирование культуры здоровья
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках, согнув ноги.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	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 завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта	Формирование культуры здоровья



	— отпуская руки, шагом вперед основная стойка.		
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей 1ч	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей 1ч	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и гимнастической скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки 2ч	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Прыжки со скакалкой.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта	Формирование культуры здоровья

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки 1ч	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. По гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Оказывают помощь сверстникам в освоении лазания и перелазания, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков равновесия 1ч	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Передвижение по гимнастической стенке.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков равновесия 2ч	Ходьба по гимнастической скамейке; Перешагивание через мячи. Повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья
	Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.		Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Формирование культуры здоровья

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	На бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Танцевальные упражнения.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Формирование культуры здоровья
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости 1ч	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости 1ч	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом, обручем, флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных	Формирование культуры здоровья

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» 1ч	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». «Не оступись». «Рыбки».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	«Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 1ч	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 1ч	«Два мороза».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья
Специально-подготовительные упражнения Самбо (Самбо) 1ч	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	Формирование культуры здоровья
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 1ч	«Пятнашки».	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Специальные передвижения без мяча	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на	Знать и уметь формулировать (называть) ос-	Формирование куль-

подготовительные упражнения Самбо 1ч	бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	новные техники самостраховки.	туры здоровья
Баскетбол 2ч	Ведение мяча (правой, левой рукой)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 2ч	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Брось — поймай», «Выстрел в небо» «Точно в мишень», «Третий лишний»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 2ч	Варианты уходов от удержаний.	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	Формирование культуры здоровья
<b>Способы физкультурной деятельности 3 ч.</b>			
Самостоятельные занятия. 1ч	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки и их значение Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Проектная деятельность.	Составляют индивидуальный режим дня. Оценивают свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Формирование культуры здоровья Ценности научного познания
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. 1ч	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).	Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе организации игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Специально-подготовитель-	Учебные схватки на выполнение изученных	Мотивированность к занятиям Самбо	Формирование куль-

ные упражнения Самбо 1ч	<p>удержаний. Переворачивания партнера, 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>(посредством имитационных игр - заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	туры здоровья
-------------------------	--	---	---------------

### 3 класс

Темы, входящие в данный раздел.	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности ученика.	
<b>Что надо знать 7ч.</b>			
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 1ч</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Пересказывают тексты по истории физической культуры.</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Формирование культуры здоровья</p>

<p>Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. 1ч</p>	<p>Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «проверь себя». Усваивают азы питьевого режима во время занятий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Знания о физической культуре (Самбо) 1ч</p>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Тренировка ума и характера. 1ч</p>	<p>Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правильное планирование. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>



<p>Первая помощь при травмах. Сердце и кровеносные сосуды. 1ч</p>	<p>Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Руководствуясь правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на велосипеде, бега для укрепления сердца.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Знания о физической культуре (Самбо) 1ч</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p>	<p>Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p>Органы чувств. 1ч</p>	<p>Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p>	<p>Ценности научного познания Формирование культуры здоровья</p>
<p><b>Что надо уметь. 89ч.</b> <b>Физическое совершенствование.</b></p>			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 1ч</p>	<p>Комплексы физических упражнений для зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>

Знания о физической культуре (Самбо) 1ч	Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Легкая атлетика Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 1ч	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
История и современное развитие физической культуры (Самбо) 1ч	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 1ч	Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1ч	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 - 8мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.	Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физическая культура человека (Самбо) 1ч	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с мак-	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспита-

стей. 1ч	симальной скоростью до 60м, с изменением скорости.		ние
Прыжковые упражнения 1ч	Прыжковые упражнения. На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. В длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Режим дня и личная гигиена. (Самбо) 1ч	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.	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.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья
Прыжковые упражнения 1ч	В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Прыжки на заданную длину по ориентирам. В высоту с прямого и бокового разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Метание. 1ч	Метание: Малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

		физической культуре.	
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. (Самбо) 1ч	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.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Броски. 1ч	Броски: Большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Кроссовая подготовка 1ч	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Оценка эффективности занятий физической культурой (Самбо) 1ч	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Кроссовая подготовка 2ч	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Бег с ускорением на расстояние от 40-60м.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу)ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Кроссовая подготовка. 2ч	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогну-	Взаимодействуют со сверстниками в про-	Формирование куль-

	<p>тых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>цессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	<p>туры здоровья Гражданское воспитание</p> <p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч</p>	<p>Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.</p>	<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>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Спортивная игра мини-футбол 2ч</p>	<p>Спортивная игра мини-футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.</p> <p>Ведение мяча. Удары по воротам.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p> <p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<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>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Спортивная игра мини-футбол 2ч</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры на материале футбола. «Белые медведи» «Космонавты». Отбор мяча.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p> <p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч</p>	<p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекачты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Спортивная игра волейбол. 2ч</p>	<p>Спортивная игра волейбол. Подбрасывание мяча.</p>	<p>Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>

	<p>Подача мяча. Приём и передача мяча.</p>		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивная игра волейбол. 1ч	Подвижные игры на материале волейбола «Гонка мячей по кругу». «Подвижная цель».	Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры 1ч	Подвижные игры. «Салки-догонялки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры 2ч	«Змейка». «Не урони мешочек».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Петрушка на скамейке». «Пройди бесшумно».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	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 завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры 2ч	«Через холодный ручей» «Охотники и утки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Мяч ловцу». «Вызови по имени».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

			туры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение строевых упражнений. 2ч	Освоение строевых упражнений. «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «На первый-второй рассчитайсь!» Рапорт учителю.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Расчёт по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение строевых упражнений. 1ч	Построение в две шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приемы 1ч	Организующие команды и приемы. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Организующие команды и приемы 1ч	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Танцевальные упражнения.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 2ч	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. 2ч	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом. Вис, на согнутых руках согнув ноги.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. 2ч	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании, выявляют	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание



	Лежа на животе, подтягиваясь руками.	технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей. 2ч	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение строевых упражнений. 2ч	Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» 2ч	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». Подвижные игры «Прыжки по полосам».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

	«Волк во рву». «Гонка мячей по кругу».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	Знать и применять правила гигиены на занятиях.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» 2ч	«Быстро и точно». «Подвижная цель».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Овладей мячом».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	Знать и применять правила гигиены на занятиях.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» 1ч	«Вызови по имени».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры. 1ч	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры. «Снайперы». «Игры с ведением мяча».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Низко летящего и летящего на уровне головы.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	Знать и применять правила гигиены на занятиях.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Специальные передвижения без мяча.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Ловля, передача, броски, стоя на месте и в шаге		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Ведение мяча с изменением направления		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Броски мяча в корзину		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
<b>Способы физкультурной деятельности бч.</b>			
Самостоятельные занятия. 2ч	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Подготавливают проект на заданную тему.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Разработка комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проектная деятельность.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Упражнения для подготовки к броскам. (Самбо) 1ч	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 1ч	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Самостоятельные игры и развлечения. 1ч	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Проводят спортивные игры со сверстниками.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Упражнения для подготовки к броскам. (Самбо) 1ч	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

4 класс

Темы, входящие в данный раздел.	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности ученика.	
<b>Что надо знать. 7ч.</b>			
Современные Олимпийские игры. 1ч	Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Органы пищеварения. 1ч	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Знания о физической культуре (Самбо) 1ч	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания

<p>Мозг и нервная система. Тренировка ума и характера. 1ч</p>	<p>Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности Рекомендации, как беречь нервную систему. Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правильное планирование. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания</p>
<p>Органы дыхания. Самоконтроль. 1ч</p>	<p>Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i></p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение всего учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания</p>

Знания о физической культуре (Самбо) 1ч	. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Подбирать спортивную форму в соответствии с задачами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Органы чувств. 1ч	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
<b>Что надо уметь 89ч. Физическое совершенствование.</b>			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 1ч	Комплексы физических упражнений для зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Знания о физической культуре (Самбо) 1ч	Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания

Легкая атлетика Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 2ч	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
История и современное развитие физической культуры (Самбо) 1ч	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 1ч	Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1ч	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 - 8мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.	Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физическая культура человека (Самбо) 1ч	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания



<p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. 1ч</p>	<p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.</p>	<p>Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Прыжковые упражнения. 1ч</p>	<p>Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. В длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Режим дня и личная гигиена. (Самбо) 1ч</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 упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<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>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания</p>
<p>Прыжковые упражнения. 1ч</p>	<p>В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Прыжки на заданную длину по ориентирам. В высоту с прямого и бокового разбега.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Метание. 1ч</p>	<p>Метание: Малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упраж-</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское</p>

		нений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	воспитание
Комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств. (Самбо) 1ч	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.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Броски. 1ч	Броски: Большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Кроссовая подготовка. 1ч	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченно местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Оценка эффективности занятий физической культурой (Самбо) 1ч	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Кроссовая подготовка. 2ч	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Бег с ускорением на расстояние от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программ) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Кроссовая подготовка. 1ч	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивная игра мини-футбол. 1ч	Спортивная игра мини-футбол: Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программ) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивная игра мини-футбол. 2ч	Остановка мяча. Ведение мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Удары по воротам.		Формирование

			культуры здоровья Гражданское воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность (Самбо) 1ч	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу) ВФСК «ГТО»	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивная игра мини-футбол. 2ч	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Подвижные игры на материале футбола. «Белые медведи» «Космонавты». Отбор мяча.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекачты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивная игра волейбол. 2ч	Спортивная игра волейбол: Подбрасывание мяча.	Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Подача мяча. Приём и передача мяча.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические	Акробатические комбинации - различные вариан-	Осваивать упражнения, предназначенные для растягива-	Формирование

упражнения. (Самбо) 1ч	ты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	ния мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивная игра волейбол. 1ч	Подвижные игры на материале волейбола. «Гонка мячей по кругу». «Подвижная цель».	Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры. 1ч	Подвижные игры: «Салки-догонялки». «Змейка». «Не урони мешочек».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры. 2ч	«Петрушка на скамейке». «Пройди бесшумно».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Через холодный ручей». «Охотники и утки».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	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 завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Подвижные игры. 1ч	«Мяч ловцу». «Вызови по имени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение строевых упражнений. 1ч	Освоение строевых упражнений. «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «На первый-второй рассчитайсь!» Рапорт учителю.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение строевых упражнений 2ч	Расчёт по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Построение в две шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приемы. 2ч	Организующие команды и приемы. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. 2ч	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Кувырок вперед.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо) 1ч	Танцевальные упражнения.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. 2ч	Кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Акробатические упражнения. (Самбо)	Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с	Формирование культуры здоровья

1ч		элементами соревновательной деятельности.	вья Гражданское воспитание
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. 2ч	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом. Вис, на согнутых руках согнув ноги.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. 2ч	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Лежа на животе, подтягиваясь руками.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание



Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей. 2ч	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально- подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Освоение строевых упражнений. 2ч	Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально- подготовительные упражнения Самбо 1ч	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». 2ч	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». Подвижные игры «Прыжки по полосам».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Волк во рву». «Гонка мячей по кругу».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самообороны.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». 2ч	«Быстро и точно». «Подвижная цель».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	«Овладей мячом».		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Варианты уходов от удержаний.	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». 1ч	«Вызови по имени».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры. 1ч</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры. «Снайперы». «Игры с ведением мяча».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч</p>	<p>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.</p>	<p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Баскетбол. 2ч</p>	<p>Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.</p>		<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
	<p>Низко летящего и летящего на уровне головы.</p>		<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч</p>	<p>Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
<p>Баскетбол. 2ч</p>	<p>Специальные передвижения без мяча.</p>		<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>
	<p>Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах.</p>		<p>Формирование культуры здоровья Гражданское вос-</p>

			питание
Специально- подготовительные упражнения Самбо 1ч	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Ловля, передача, броски, стоя на месте и в шаге.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально- подготовительные упражнения Самбо 1ч	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Броски мяча в корзину.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Специально- подготовительные упражнения Самбо 1ч	. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол. 2ч	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		Формирование

			культуры здоровья Гражданское воспитание
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
<b>Способы физкультурной деятельности 6ч.</b>			
Специально-подготовительные упражнения Самбо 1ч	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Самостоятельные занятия. 1ч	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Разработка комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Подготавливают проект на заданную тему.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Проектная деятельность.		Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание Ценности научного познания
Изучение приёмов в положении лёжа. 1ч	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника С помощью родителей сравнивают свои результаты со	Формирование культуры здоровья Гражданское

готовленностью. 1ч	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	средними показателями ребёнка 7-10 лет.	воспитание
Самостоятельные игры и развлечения. 1ч	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Проводят спортивные игры со сверстниками.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Упражнения для подготовки к броскам. 1ч	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание