Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени П.А. Любченко
станицы Крыловской муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО
Решением Педагогического совета МБОУ СОШ № 3
Протокол № 1 от 31 августа 2020 года
Председатель педсовета
И.О. директора школы _____ Е.В. Коник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) - начальное общее образование, 1-4 классы
Количество часов – 405
Учитель - Голушко Александр Александрович

Программа разработана на основе: примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16.; авторской программы «Физическая культура. 1-4 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по Физической культуре, 1-4 классы разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
2. Основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации, утверждённой Педагогическим советом общеобразовательной организации 30 августа 2019 года протокол №1.
3. Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16).
4. Авторской программы «Физическая культура. 1-4 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Выпускник научится:

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять базовую технику самбо;*
- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

В связи с условиями образовательной организации содержание модуля «Самбо» представлено разделом «Гимнастика».

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Название раздела	1 кл		2 кл		3 кл		4кл	
		авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр
I	Легкая атлетика		24+ 10= 34		24 +8 =32		24 +9 =33		24+ 11 =35
II	Спортивные игры		25		25		24		24 +4 =28
III	Самбо		27		30		30		30
IV	Модуль, отражающий		13		15		15		9

	национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере «Народные подвижные игры»)								
	Итого	**99**	**99**	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**

1 класс (99 часов)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (34 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1 ч.)

Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)

Организация своего активного отдыха.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения на месте.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (29 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей (9 ч.)

Обычная ходьба с изменением ширины и частоты шага. Ходьба с преодолением препятствий. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами. Игра «Два мороза». Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения. Бег по размеченным беговым дорожкам. Игра «Пятнашки». Специальные беговые упражнения и задания. Игра «Гуси лебеди». Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Старт из различных исходных положений. Игра «К своим флажкам». Челночный бег и беговые эстафеты. Челночный бег 3х5. Игры с элементами бега.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (6 ч.)

Прыжки на одной и на двух ногах. Игра «Кот и мыши». Прыжки через длинную и короткую скакалку. Многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места. Игра «Невод». Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки.

Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча с места, из различных исходных положений. Игра «Мяч соседу». Метание малого мяча с места в цель (1х1 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Метко в цель». Передача набивного мяча в кругу. Эстафеты. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди.

Закрепление навыков бега, прыжков и метания (9 ч.)

Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Челночный бег 3х5.

Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением от 10 до 15м. Игра «Вызов номеров». Равномерный, медленный бег до 3-4 минут. Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия. Прыжки в длину с места, многоразовые (до 8 прыжков). Прыжки с высоты до 30см. Эстафеты. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.)

История древних олимпийских игр. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Игры.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (22ч.)

Раздел «Футбол» (11 ч.)

Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. Бег обычный, прыжки толчком одной и двумя ногами. Игра «Брось – поймай». Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. Игра «Мяч соседу». Удары по мячу (правой и левой ногой). Удары на точность. Игра «Подвижная цель». Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Гонка по кругу». Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игры с мячами. Эстафеты с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (11 ч.)

Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитация ведения мяча на месте и в движении. Основные стоки - высокие, средние, низкие. Перемещения приставными шагами. Бег различными способами: с изменением темпа, направления. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях. Эстафеты с элементами баскетбола.

МОДУЛЬ 2. САМБО (27 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.)

Зарождение гимнастики как вида спорта. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Выполнение строевых команд. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (24ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (7 ч.)

Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях. Седы – на пятках, на пятках с наклоном.

Группировка в присяде; перекаты в группировке вперед – назад. Кувырок вперед, кувырок в сторону. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Карлики- великаны».

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие силовых и координационных способностей, правильной осанки (3ч.)

Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей (2 ч.)

Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках. В висе спиной на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Освоение навыков равновесия (3 ч.)

Равновесие с различным положением рук. Стойка на носках, на одной ноге (на гимнастической скамейке). Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (2ч.)

Шаг с прискоком. Эстафета «Смена сторон». Шаг галопа в сторону. Ходьба на носках с заданной осанкой.

Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости (4 ч.)

Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Игра «Прыжки по полоскам». Жонглирование малыми предметами. Перешагивание через набивные мячи.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей (3 ч.)

Перелазание через гимнастического коня. Вскок в упор стоя на коленях. Эстафета на полосе препятствий.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (13 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.)

Знакомство с историей возникновения народных игр. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 ч.)

. Перепрыгивания через длинную вращающуюся скакалку.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (11ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (3 ч.)

Игры «Волк во рву», «Змейка». Игры «Кошки», «Совушка». Игры «Волк и овцы», «Пчелки и ласточки».

Игры, отражающие быт русского народа (3 ч.)

Игры «Дедушка рожок», «Домики». Игры «Ворота», «Встречный бой». Игры «Защита укрепления», «Заря».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (3 ч.)

Игры «Бабки», «Городки». Игры «Горелки», «Городок-бегунок». Игры «Двенадцать палочек», «Жмурки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (2 ч.)

Игры «Тяни в круг», «Бой петухов». Игры «Достань камешек», «Перетяни через черту».

2 класс (102 часа)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32 ЧАСА)

Раздел 1.Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.)

Легкая атлетика и олимпийские игры. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)

Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

Раздел 3.Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Общеразвивающие упражнения в движении.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (27 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей (9 ч.)

Спортивная ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Бег с выполнением дополнительных заданий. Игра «Лисы и куры». Специально беговые упражнения и задания. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафета «Смена сторон». Чередование бега и спортивной ходьбы. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто обгонит». Бег по ограниченной опоре. Эстафеты с бегом на скорость.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (6 ч.)

Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Прыжки на одной и двух ногах на месте со скакалкой. Игра «Классики». Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой (с места). Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно (с места). Прыжки с разбега через плоские препятствия. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Круговая охота». Метание малого мяча с места в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками снизу. Броски больших и малых мячей. Игра «Кто дальше бросит».

Закрепление навыков бега, прыжков, метания (7 ч.)

Челночный бег 3х5. Беговые эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м. Игра «Смена сторон». Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Кросс по слабопересеченной местности. Прыжки через веревочку (высотой до 40см). Игра «Классики». Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола. Броски набивного мяча на дальность.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25 часа)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.)

Зарождение и история футбола, баскетбола. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо».

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (22 ч.)

Раздел «Футбол» (11 ч.)

Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами бега и метания. Удары по мячу пяткой на месте. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте. Остановка мяча голенью, пяткой. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по дугам с изменением направления. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом ногой». Отбор мяча при атаке соперника спереди. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Игровые упражнения и задания. Эстафеты с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (11 ч.)

Специальные передвижения баскетболиста. Эстафеты с мячами. Передача мяча в парах от груди в движении. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Остановки шагом и прыжком. Эстафеты. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча с изменением направления. Упражнения с мячами в парах. Ведение мяча индивидуально; в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Броски мяча одной и двумя руками от груди в движении. Броски мяча с отражением от щита. Игра «Метатель». Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Комбинации общеразвивающих упражнений.

МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (1ч.)

Понятие о ФК и спорте. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Выполнение строевых команд. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (27ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (7 ч.)

Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации.

Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей (3 ч.)

Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (6 ч.)

Ползание и переползание по пластунски. Передвижение по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.

Освоение навыков равновесия (5 ч.)

Стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Перешагивание через мячи и их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей (2 ч.)

Запрыгивание на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.

Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости (4 ч.)

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом прыжков. Комбинации общеразвивающих упражнений. Танцевальные упражнения. Эстафеты на полосе препятствий.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (15 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность (2ч.)

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Перепрыгивания через длинную скакалку.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (12ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (3 ч.)

Игры «Гуси лебеди», «Два мороза». Игры «Вороны и воробьи», «Филин и пташки». Игры «Коршун и наседки», «Зайцы в огороде».

Игры, отражающие быт русского народа (3 ч.)

Игры «Каравай», «Рыбаки и рыбки». Игры «Птицелов», «Невод». Игры «Охотники и утки», «Ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (3 ч.)

Игры «Жмурки», «Горелки», Игры «Кто дальше», «Ловишка». Игры «Пятнашки», «Чижик».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (3 ч.)

Игры «Тяни за булавы», «Бой петухов». Игры «Цепи кованы», «Перетяни через черту». «Круговая эстафета». Перетягивание каната.

3 класс (102 часа)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (33 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Строение и системы человеческого тела. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)

Организация своего активного отдыха.

Раздел 3.Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на преодоление собственного веса.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (28 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей (7 ч.)

Ходьба с перешагивание через скамейки, в различном темпе. Игры. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Бег по разметкам участкам дорожки с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. Бег с ускорением от 20 до 30м. Игра «Быстро по местам». Равномерный бег до 5 минут.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Прыжки через небольшие препятствия. Прыжки в длину с места. Игра «Классики». Прыжки в длину на определенное расстояние с места. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжки через небольшие естественные препятствия.

Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча с места на точность. Игра «Метание назад», Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок набивного мяча из - за головы вперед – вверх. Бросок набивного мяча с шага на дальность.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (3 ч.)

Соревнования в беге на короткие дистанции. Кросс по слабопепесеченной местности. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).

Закрепление навыков бега, прыжков, метания (8 ч.0

Бег с выполнением прыжка по сигналу. Бег с максимальной скоростью (до 60м). Продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Прыжки с высоты до 60см с поворотом в воздухе. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность. Броски больших мячей в цель. Игра «Бросок назад».

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24 часа)

Раздел 2. Способы двигательной – физкультурной деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)
Режим дня и его составление Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Упражнения на формирование правильной осанки. Строевые упражнения и перестроения по сигналу и на время. Эстафеты и игры с элементами метания.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (20ч.)

Раздел «Футбол» (10 ч.)

Ведение, удары, остановки мяча. Удар по мячу головой с поворотом по катящимся мячам. Удары в цель. Остановка мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом головой.». Отбор мяча при атаке соперника сбоку или сзади. Применение приемов техники в играх 1Х1. Применение приемов техники в играх 2х2. Эстафеты с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (10 ч.)

Специальные стойки и передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Бег различными способами с препятствиями и остановками. Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Игры с ведением мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в шаге и прыжком. Броски мяча, ловля, передача партнеру. Игра «Попади в кольцо». Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Броски мяча с отражением от щита. Игра «Мини - баскетбол». Игровые упражнения и эстафеты с мячами.

МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)
Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (27ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (7 ч.)

Простые акробатические упражнения в упорах и седах. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Из упора присев 2, 3 кувырка вперед. Из упора присев кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине; стойка на лопатках. «Мост с помощью». Эстафеты с использование акробатических упражнений.

Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (5 ч.)

Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Висы спиной к гимнастической стенке. Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей, правильной осанки (5 ч.)

Перелазания через препятствия. Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе. Лазанье по канату в 2 приема. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.

Освоение навыков равновесия (6 ч.)

Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие с различным положением рук. Сочетание движении. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом стоя на носках. Игра «Повтори за мной». Приседания и переход в упор присев стоя на бревна. Акробатические упражнения на равновесие.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей (3 ч.)

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук. Опорный прыжок на коня.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (3 ч.)

Шаги галопа и польки в парах. Сочетание изученных танцевальных шагов. Игры и задания с элементами гимнастики.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (15 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Культурные традиции как мостик между поколениями. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность (2ч.)

Инструктаж по ТБ. Прыжки с вращением скакалки на двух и одной ноге. Перебрасывание набивного мяча по кругу.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (12ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (3 ч.)

Игры «У медведя во бору». «Хромая лиса». Игры «Лягушата», «Зайки и ежики». Игры «Оса», «Стадо».

Игры, отражающие быт русского народа (3 ч.)

Игры «По кочкам и пенечкам», «Корзинки». Игры «Удочка», «Захват флага».
Игры «Шишки, желуди, орехи», «Продаем горшки».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (3 ч.)

Игры «Котлы», «Платочек - летуночек». Игры «Пятнашки», «Жмурки». Игры «Ляпка», «Веревочка под ногами».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (3 ч.)

Игры «Борюшаяся цепь», «Вытолкни за круг». Игры «Сильный бросок», «Перетяни через черту». Игра «Бои на бревне». Перетягивание каната.

4 класс (102 часа)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (35 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1ч.)

История Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО». Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий (1ч.)

Определение уровня физического состояния, самоконтроль.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Построения и перестроения на месте и в движении. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Эстафеты. Бег по сигналу с выполнением дополнительных заданий.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (30 ч.)

Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей (7 ч.)

Бег в чередовании с ходьбой. Игры. Бег с изменением направления во время движения. Бег по дуге, восьмерке и виражу. Челночный бег 3Х10м и беговые эстафеты. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Продолжительный бег на средние дистанции. Равномерный бег до 16 минут.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Прыжки в длину с разбега с обозначенной зоны отталкивания. Прыжки на определенное расстояние в длину по отметкам. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Многоскоки (до 10 прыжков). Тройной и пятерной с места. Прыжки через длинную вращаюшуюся и короткую скакалку.

Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (5 ч.)

Метание малого мяча стоя лицом в направлении метания. Метание малого мяча стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча снизу вперед – вверх на дальность. Броски больших мячей в цель (правой, левой рукой).

Развитие выносливости (3 ч.)

Упражнения на преодоление собственного веса. Смешанные передвижения (ходьба, бег, прыжки). Эстафеты «Спринт – барьерный бег».

Закрепление навыков бега, прыжков, метания (10 ч.)

Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег с прыжками через условные рвы. Медленный равномерный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в высоту с бокового разбега.

Метание мяча в цель (2х2) с расстояния до 6 м. Метание малого мяча с места на дальность.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 часа)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях. Инструктаж по ТБ

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.)

Разновидности ходьбы и бега. Игры. Упражнения с помощью партнёра. Жонглирование теннисными мячами.

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (24 ч.)

Раздел «Футбол» (10 ч.)

Упражнения в ударах и остановках мяча. Удары на ходу двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой с различной траекторией и направлениями. Остановка с поворотом катящихся мячей. Остановка летящих мячей с различной траектории. Остановка мяча головой. Ведение мяча с изменением скорости и движения. Применение приемов техники в играх 4Х4. Применение приемов техники в играх 5х5. Подвижные игры с элементами футбола.

Раздел «Баскетбол» (10ч.)

Упражнения на развитие специальных физических качеств. Ловля мяча во встречных колонах. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча. Ведение с изменением отскока мяча. Игра «Ведение парами». Ведение мяча при сближении с соперником. Ведение мяча с остановками по сигналу. Броски и ловля мяча одной и двумя руками. Броски мяча в корзину. Игра «Попади в кольцо». Броски мяча с отражением от щита. Игровые упражнения и эстафеты с мячами.

Раздел «Волейбол» (4 ч.)

Подбрасывание мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча.

МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)

Измерение длины и массы тела. Инструктаж по ТБ.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно - оздоровительная деятельность:
«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (27ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (6 ч.)

Упоры, седы, упражнения в группировках. Перекаты из упора присев назад и боком. Кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Составление и выполнение акробатических комбинаций. Эстафеты на полосе препятствий.

Освоение висов и упоров, развитие скоростно – силовых и координационных способностей (2 ч.)

Висы и упоры на гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Правильной осанки (5 ч.)

Лазание па гимнастической стенке различными способами. Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по канату в два приема. Лазание по канату в приём. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.

Освоение навыков равновесия (5 ч.)

Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты прыжком на 90* и 180*. Опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Эстафета с элементами равновесия.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (4 ч.)

Русский медленный шаг. I и II позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовыз способностей (5 ч.)

Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук. Опорные прыжки на коня, козла. Опорный прыжок через козла в ширину. Эстафеты на полосе препятствий. Игры – задания с использованием строевых упражнений.

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (9 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1ч.)

Физическая культура человека. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность (2ч.)

Прыжки на скакалке с поворотами, вперед и назад.

Броски набивного мяча в разных направлениях различными способами.

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (6ч.)

Игры, отражающие отношение человека к природе (2 ч.)

Игры «Филин и пташки. «Хромой цыпленок». Игры «Медведь и медовый пряник», «Ящерица».

Игры, отражающие быт русского народа (1ч.)

Игры «Защита укрепления», «Удочка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости (1 ч.)

Игры «Игровая», «Отгадай чей голосок».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (2 ч.)

Игры «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». Игры «Защита укрепления», «Каждый против каждого».

3. Тематическое планирование

1 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных

		действий)
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (34 ЧАСА)		
Раздел 1.Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму.
Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	*1ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Организация своего активного отдыха.	1	
Раздел 3.Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*3ч.*	Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научиться выполнять и применять в повседневной жизни упражнения. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.
Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.	1	
Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	
Общеразвивающие упражнения на месте.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*29ч.*	
Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей	*9 ч.*	
Обычная ходьба с изменением ширины и частоты шага.	1	
Ходьба с преодолением препятствий.	1	
Бег – обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами. Игра «Два мороза».	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития
Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения.	1	
Бег по размеченным беговым дорожкам. Игра «Пятнашки».	1	
Специальные беговые упражнения и задания. Игра «Гуси лебеди».	1	
Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.).	1	
Старт из различных исходных положений. Игра «К своим флажкам». Челночный бег и	1	

беговые эстафеты.		скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (Особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Челночный бег 3х5. Игры с элементами бега.	1	
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*6 ч.*	
Прыжки на одной и на двух ногах. Игра «Кот и мыши».	1	
Прыжки через длинную и короткую ска-калку.	1	
Многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Игра «Зайцы в огороде».	1	
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места.	1	
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места. Игра «Невод».	1	
Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки.	1	
Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*5 ч.*	
Метание малого мяча с места, из различных исходных положений. Игра «Мяч соседу».	1	
Метание малого мяча с места в цель (1х1 м).	1	
Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Метко в цель».	1	
Передача набивного мяча в кругу. Эстафеты.	1	
Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди.	1	
Закрепление навыков бега, прыжков и метания	*9 ч.*	
Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	
Челночный бег 3х5. Эстафеты с бегом на скорость.	1	
Бег с ускорением от 10 до 15м. Игра «Вызов номеров».	1	
Равномерный, медленный бег до 3-4 минут.	1	
Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия.	1	
Прыжки в длину с места, многоразовые (до 8 прыжков).	1	
Прыжки с высоты до 30см. Эстафеты.	1	
Метание малого мяча с места на дальность.	1	
Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения
История древних олимпийских игр..	1	

		игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*2ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении.	1	
Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Игры.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: *«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*	*22ч.*	Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.
Раздел «Футбол»	*11 ч.*	Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях. Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; Осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе
Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	1	
Бег обычный, прыжки толчком одной и двумя ногами. Игра «Брось – поймай».	1	
Остановка во время бега выпадом и прыжком.	1	
Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. Игра «Мяч соседу».	1	
Удары по мячу (правой и левой ногой).	1	
Удары на точность. Игра «Подвижная цель».	1	
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	1	
Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Гонка по кругу».	1	
Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма.	1	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игры с мячами.	1	
Эстафеты с элементами футбола.	1	
Раздел «Баскетбол»	*11ч.*	
Принятие исходного положения для ведения мяча.	1	
Имитация ведения мяча на месте и в движении.	1	
Основные стоки – высокие, средние, низкие.	1	
Перемещения приставными шагами.	1	

Бег различными способами: с изменением темпа, направления.	1	игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках
Броски, ловля мяча, передача партнеру.	1	
Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1	
Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	
Ведение мяча правой и левой рукой шагом.	1	
Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	
Эстафеты с элементами футбола.	1	
МОДУЛЬ 2. САМБО (27часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Знать историю и развитие гимнастики.
Зарождение гимнастики как вида спорта. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*2ч.*	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».
Выполнение строевых команд. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*24ч.*	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Понимать значимость и систематически выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении
Раздел «Гимнастика» *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*	*7ч.*	
Простые акробатические упражнения: упоры – присев, лежа; упор стоя на коленях.	1	
Седы – на пятках, на пятках с наклоном.	1	
Группировка в присяде; перекаты в группировке вперед – назад.	1	
Кувырок вперед, кувырок в сторону.	1	
Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	1	
Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону	1	
Мост из положения, лежа на спине. Игра «Карлики- великаны».	1	
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	*3ч.*	

Лазание по гимнастической стенке.	1	акробатических упражнений и комбинаций. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
Перелазание через гимнастическую скамейку.	1	
Лазание по гимнастической стенке.	1	
Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей	*2ч.*	
Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках.	1	
В висе спиной на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	
Освоение навыков равновесия	*3ч.*	
Равновесие с различным положением рук.	1	
Стойка на носках, на одной ноге (на гимнастической скамейке).	1	
Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	1	
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	*2ч.*	
Шаг с прискоком Эстафета «Смена сторон».	1	
Шаг галопа в сторону. Ходьба на носках с заданной осанкой.	1	
Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости	*4ч.*	
Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1	
Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Игра «Прыжки по полоскам».	1	
Жонглирование малыми предметами.	1	
Перешагивание через набивные мячи.	1	
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей	*3ч.*	
Перелазание через гимнастического коня.	1	
Вскок в упор стоя на коленях.	1	
Эстафета на полосе препятствий.	1	
МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 13 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
Знакомство с историей возникновения народных игр. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно- оздоровительная деятельность	*1ч.*	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Перепрыгивания через длинную вращающуюся скакалку.	1	

		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*11ч.*	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.
Игры, отражающие отношение человека к природе	*3ч.*	
Игры «Волк во рву», «Змейка».	1	
Игры «Кошки», «Совушка».	1	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственным отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга.
Игры «Волк и овцы», «Пчелки и ласточки».	1	
Игры, отражающие быт русского народа	*3ч.*	
Игры «Дедушка рожок», «Домики».	1	
Игры «Ворота», «Встречный бой».	1	
Игры «Защита укрепления», «Заря».	1	
Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости	*3ч.*	
Игры «Бабки», «Городки».	1	
Игры «Горелки», «Городок-бегунок».	1	
Игры «Двенадцать палочек», «Жмурки».	1	
Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры:	*2ч.*	
Игры «Тяни в круг», «Бой петухов».	1	
Игры «Достань камешек», «Перетяни через черту».	1	Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.

2 класс

Разделы/Темы	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)**
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32 ЧАСА)		
Раздел 1.Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр Подбирать спортивную форму.
Легкая атлетика и олимпийские игры. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	*1ч.*	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.	1	
Раздел 3.Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*3ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметка. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с
Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.	1	
Общеразвивающие упражнения в движении.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: *«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*	*27ч.*	
Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей	*9ч.*	
Спортивная ходьба с изменением длины и частоты шага.	1	
Ходьба с перешагиванием через препятствий.	1	
Бег с выполнением дополнительных заданий. Игра «Лисы и куры».	1	
Специально беговые упражнения и задания.	1	
Бег из разных исходных положений.	1	
Высокий старт с последующим ускорением. Эстафета «Смена сторон».	1	
Чередование бега и спортивной ходьбы.	1	
Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто обгонит».	1	
Бег по ограниченной опоре. Эстафеты с бегом на скорость.	1	
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*6ч.*	
Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	1	
Прыжки на одной и двух ногах на месте со скакалкой. Игра «Классики».	1	
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой (с места).	1	
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно (с места).	1	
Прыжки с разбега через плоские препятствия. Игра «Зайцы в огороде».	1	
Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	1	
Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*5ч.*	
Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Круговая охота».	1	
Метание малого мяча с места в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1	

Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	набивными мячами, особенности работы в парах.
Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками снизу.	1	
Броски больших и малых мячей. Игра «Кто дальше бросит».	1	Включать в самостоятельные занятия изученный материал
Закрепление навыков бега, прыжков, метания	*7ч.*	Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Челночный бег 3х5. Беговые эстафеты.	1	
Бег с ускорением от 10 до 20м. Игра «Смена сторон».	1	
Соревнования на короткие дистанции (до 30м).	1	
Кросс по слабопересеченной местности.	1	
Прыжки через веревочку (высотой до 40см). Игра «Классики».	1	
Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола.	1	
Броски набивного мяча на дальность.	1	
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (25 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.
Зарождение и история футбола, баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*2ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера.
Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.	1	Проявлять дисциплинированность.
Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Выстрел в небо».	1	Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение.
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению *видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*	*22ч.*	Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия.
Раздел «Футбол»	*11ч.*	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
Удары по мячу пяткой на месте.	1	
Инструктаж по ТБ. Эстафеты с элементами бега и метания.	1	Объяснять основные элементы действий.
Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте.	1	Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.

Остановка мяча голенью, пяткой.	1	Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	
Ведение мяча по дугам с изменением направления.	1	
Обманные движения (финты): уходом, «Ударом ногой».	1	
Отбор мяча при атаке соперника спереди.	1	
Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.	1	
Игровые упражнения и задания.	1	
Эстафеты с элементами футбола.	1	
Раздел «Баскетбол»	*11ч.*	
Специальные передвижения баскетболиста. Эстафеты с мячами	1	
Передача мяча в парах от груди в движении. Игра «Попади в обруч».	1	
Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	
Остановки шагом и прыжком. Эстафеты.	1	
Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
Ведение мяча с изменением направления. Упражнения с мячами в парах.	1	
Ведение мяча индивидуально; в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
Броски мяча одной и двумя руками от груди в движении.	1	
Броски мяча с отражением от щита. Игра «Метатель».	1	
Игровые упражнения с малыми и большими мячами.	1	
Комбинации общеразвивающих упражнений.	1	
МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
Современное представление о физической культуре	*1ч.*	Знать историю и развитие гимнастики.
Понятие о ФК и спорте. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*2ч.*	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.
Выполнение строевых команд. Упражнения на развитие гибкости.	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	

Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*27ч.*	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техниксности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)
Раздел «Гимнастика» *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*	*7ч.*	
Простые акробатические упражнения: упор лежа на бедрах, упор сидя сзади.	1	
Из группировки сидя перекат вперед- назад на спине.	1	
Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.	1	
Кувырок в сторону в упор присев.	1	
Мост из положения лежа на спине.	1	
Акробатические комбинации.	1	
Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей	*3ч.*	
Висы и упоры на гимнастической стенке.	1	
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1	
Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.	1	
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей. Правильной осанки	*6ч.*	
Ползание и переползание по пластунски.	1	
Передвижение по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре.	1	
Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.	1	
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	
Лазанье по канату.	1	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.	1	
Освоение навыками равновесия	*5ч.*	
Стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах.	1	
Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1	
Перешагивание через мячи и их переноска.	1	
Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	1	
Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1	

Освоение навыкав в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно - силовых способностей	*2ч.*	
Запрыгивание на горку из гимнастических матов.	1	
Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	1	
Освоение общеразвивающих упражнений, развитие силы и гибкости	*4ч.*	
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом прыжков.	1	
Комбинации общеразвивающих упражнений.	1	
Танцевальные упражнения.	1	
Эстафеты на полосе препятствий.	1	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
Физическая культура человека	*1ч.*	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
Народные игры как средство физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно- оздоровительная деятельность	*2ч.*	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Прыжки с вращением скакалки вперед и назад.	1	
Перепрыгивания через длинную скакалку.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*12ч.*	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.
Игры, отражающие отношение человека к природе	*3ч.*	Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.
Игры «Гуси лебеди», «Два мороза».	1	
Игры «Вороны и воробьи», «Филин и	1	

пташки».		Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственным отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга.
Игры «Коршун и наседки», «Зайцы в огороде».	1	
Игры, отражающие быт русского народа	*3ч.*	
Игры «Каравай», «Рыбаки и рыбки».	1	
Игры «Птицелов», «Невод».	1	
Игры «Охотники и утки», «Ловись рыбка».	1	
Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости	*3ч.*	
Игры «Жмурки», «Горелки».	1	
Игры «Кто дальше», «Ловишка».	1	
Игры «Пятнашки», «Чижик».	1	
Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры	*3ч.*	
Игры «Тяни за булавы», «Бой петухов».	1	
Игры «Цепи кованы», «Перетяни через черту».	1	
«Круговая эстафета». Перетягивание каната.	1	

3 класс

Разделы/Темы	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)**
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (33 ЧАСА)		
Раздел 1.Физическая культура как область знаний		
Физическая культура человека	*1ч.*	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.
Строение и системы человеческого тела. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	*1ч.*	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Организация своего активного отдыха.	1	
Раздел 3.Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*3ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки,) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни.
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
Разновидности ходьбы и бега.	1	
Упражнения на преодоление собственного веса.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов	*28ч.*	

испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметка. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Определять величину нагрузки. Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах. Включать в самостоятельные занятия изученный материал.
Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей	*7ч.*	
Ходьба с перешагивание через скамейки, в различном темпе. Игры.	1	
Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1	
Бег по разметкам участкам дорожки с выполнением заданий.	1	
Челночный бег и беговые эстафеты.	1	
Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п.	1	
Бег с ускорением от 20 до 30м. Игра «Быстро по местам».	1	
Равномерный бег до 5 минут.	1	
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	5ч.	
Прыжки через небольшие препятствия.	1	
Прыжки в длину с места. Игра «Классики».	1	
Прыжки в длину на определенное расстояние с места.	1	
Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	
Прыжки через небольшие естественные препятствия.	1	
Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*5ч.*	
Метание малого мяча с места на точность. Игра «Метание назад».	1	
Метание малого мяча на дальность.	1	
Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
Бросок набивного мяча из - за головы вперед – вверх.	1	
Бросок набивного мяча с шага на дальность.	1	
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	*3ч.*	
Соревнования в беге на короткие дистанции.	1	Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.
Кросс по слабопепесеченной местности.	1	
«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).	1	
Закрепление навыков бега, прыжков, метания	*8ч.*	
Бег с выполнением прыжка по сигналу.	1	
Бег с максимальной скоростью (до 60м).	1	

Продолжительный бег на средние дистанции.	1	
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
Прыжки с высоты до 60см с поворотом в воздухе.	1	
Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	
Броски больших мячей в цель. Игра «Бросок назад».	1	
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24часа)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	*1ч.*	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.
Режим дня и его составление Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*3ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания. Уметь работать в команде. Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом. Умение правильно взаимодействовать с
Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
Строевые упражнения и перестроения по сигналу и на время.	1	
Эстафеты и игры с элементами метания.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность:«Подготовка к выполнению *видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*	*20ч.*	
Раздел «Футбол»	*10ч.*	
Ведение, удары, остановки мяча.	1	
Удар по мячу головой с поворотом по катящимся мячам.	1	
Удары в цель.	1	
Остановка мяча в прыжке.	1	
Ведение мяча с изменением скорости движения.	1	
Обманные движения (финты): уходом, «Ударом головой.».	1	
Отбор мяча при атаке соперника сбоку или сзади.	1	
Применение приемов техники в играх 1Х1.	1	
Применение приемов техники в играх 2х2.	1	
Эстафеты с элементами футбола.	1	

Раздел «Баскетбол»	*10ч.*	партнерами. Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Специальные стойки и передвижения баскетболиста.	1	
Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	
Бег различными способами с препятствиями и остановками.	1	
Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Игры с ведением мяча.	1	
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
Остановка в шаге и прыжком.	1	
Броски мяча, ловля, передача партнеру. Игра «Попади в кольцо».	1	
Броски в цель в ходьбе и медленном беге.	1	
Броски мяча с отражением от щита. Игра «Мини - баскетбол».	1	
Игровые упражнения и эстафеты с мячами.	1	
МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	*1ч.*	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. .
Наблюдение за собственным физическим развитием. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*2ч.*	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*27ч.*	
Раздел «Гимнастика» *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*	*7ч.*	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.

Простые акробатические упражнения в упорах и седах.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком) Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.	
Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
Из упора присев 2, 3 кувырка вперед.	1		
Из упора присев кувырок назад.	1		
Мост» из положения лежа на спине; стойка на лопатках.	1		
«Мост с помощью».	1		
Эстафеты с использование акробатических упражнений.	1		
Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей	*3ч.*		
Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.	1		
Висы спиной к гимнастической стенке.	1		
Висы лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.	1		
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	*5ч.*		
Перелазания через препятствия.	1		
Лазание по гимнастической стенке.	1		
Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе.	1		
Лазанье по канату в 2 приема.	1		
Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.	1		
Освоение навыков равновесия	*6ч.*		
Ходьба по бревну приставными шагами.	1		
Равновесие с различным положением рук. Сочетание движении.	1		
Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1		
Повороты кругом стоя на носках. Игра «Повтори за мной».	1		
Приседания и переход в упор присев стоя на бревна.	1		
Акробатические упражнения на равновесие.	1		
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей	*3ч.*		
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1		
Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук.	1		
Опорный прыжок на коня.	1		
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	*3ч.*		
Шаги галопа и польки в парах.	1		

Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	
Игры и задания с элементами гимнастики.	1	
МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 15 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
Физическая культура человека	*1ч.*	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Культурные традиции как мостик между поколениями.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно- оздоровительная деятельность	*2ч.*	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно.
Инструктаж по ТБ. Прыжки с вращением скакалки на двух и одной ноге.	1	
Перебрасывание набивного мяча по кругу.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*12ч.*	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевую и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, с концентрированность) сферу личности. Применение упражнений для укрепления
Игры, отражающие отношение человека к природе	*3ч.*	
Игры «У медведя во бору». «Хромая лиса».	1	
Игры «Лягушата», «Зайки и ежики».	1	
Игры «Оса», «Стадо».	1	
Игры, отражающие быт русского народа	*3ч.*	
Игры «По кочкам и пенечкам», «Корзинки».	1	
Игры «Удочка», «Захват флага».	1	
Игры «Шишки, желуди, орехи», «Продаем горшки».	1	
Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости	*3ч.*	
Игры «Котлы», «Платочек - летуночек».	1	
Игры «Пятнашки «, «Жмурки».	1	
Игры «Ляпка», «Веревочка под ногами».	1	
Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры	*3ч.*	
Игры «Борюшаяся цепь», «Вытолкни за круг».	1	
Игры «Сильный бросок», «Перетяни через черту».	1	
Игра «Бои на бревне». Перетягивание	1	

каната.		здоровья в повседневной жизни.

4 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (35 ЧАСОВ)		
Раздел 1.Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	*1ч.*	Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Знать и выполнять требования техники безопасности на занятиях физической культурой.
История Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО». Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Оценка эффективности занятий	*1ч.*	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий.
Определение уровня физического состояния, самоконтроль.	1	
Раздел 3.Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*3ч.*	Знать и выполнять строевые упражнения и перестроения. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.) Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и понимать технические особенности
Построения и перестроения на месте и в движении.	1	
Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Эстафеты.	1	
Бег по сигналу с выполнением дополнительных заданий.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*30ч.*	
Освоение навыками ходьбы и бега, развитие скоростно – силовых способностей	*7ч.*	
Бег в чередовании с ходьбой. Игры.	1	
Бег с изменением направления во время движения.	1	
Бег по дуге, восьмерке и виражу.	1	
Челночный бег 3Х10м и беговые эстафеты.	1	
Соревнования на короткие дистанции (до 60м).	1	
Продолжительный бег на средние дистанции.	1	
Равномерный бег до 16 минут.	1	
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*5ч.*	
Прыжки в длину с разбега с обозначенной	1	

зоны отталкивания.		выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах. Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные занятия изученный материал Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель.
Прыжки на определенное расстояние в длину по отметкам.	1	
Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.	1	
Многоскоки (до 10 прыжков). Тройной и пятерной с места.	1	
Прыжки через длинную вращаюшуюся и короткую скакалку.	1	
Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*5ч.*	
Метание малого мяча стоя лицом в направлении метания.	1	
Метание малого мяча стоя боком в направлении метания.	1	
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	
Бросок набивного мяча снизу вперед – вверх на дальность.	1	
Броски больших мячей в цель (правой, левой рукой).	1	
Развитие выносливости	*3ч.*	
Упражнения на преодоление собственного веса.	1	
Смешанные передвижения (ходьба, бег, прыжки).	1	
Эстафеты «Спринт – барьерный бег».	1	
Закрепление навыков бега, прыжков, метания	*10ч.*	
Ходьба коротким, средним и длинным шагом.	1	
Бег с прыжками через условные рвы.	1	
Медленный равномерный бег на средние дистанции.	1	
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	
Прыжки в длину с места.	1	
Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.	1	
Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	1	
Прыжки в высоту с бокового разбега.	1	
Метание мяча в цель (2х2) с расстояния до 6	1	
Метание малого мяча с места на дальность.	1	
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28часа)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
Физическая культура человека	*1ч.*	Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.
Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях. Инструктаж ПО ТБ.	1	

		Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*3ч.*	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически. Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;
Разновидности ходьбы и бега. Игры.	1	
Упражнения с помощью партнёра.	1	
Жонглирование теннисными мячами.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению *видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*	*24ч.*	
Раздел «Футбол»	*10ч.*	
Упражнения в ударах и остановках мяча.	1	
Удары на ходу двигающемуся партнеру.	1	
Удары по мячу головой с различной траекторией и направлениями.	1	
Остановка с поворотом катящихся мячей.	1	
Остановка летящих мячей с различной траектории.	1	
Остановка мяча головой.	1	
Ведение мяча с изменением скорости и движения.	1	
Применение приемов техники в играх 4Х4.	1	
Применение приемов техники в играх 5х5.	1	
Подвижные игры с элементами футбола.	1	
Раздел «Баскетбол»	*10ч.*	
Упражнения на развитие специальных физических качеств.	1	
Ловля мяча во встречных колонах.	1	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча.	1	
Ведение с изменением отскока мяча. Игра «Ведение парами.»	1	
Ведение мяча при сближении с соперником.	1	
Ведение мяча с остановками по сигналу.	1	
Броски и ловля мяча одной и двумя руками.	1	
Броски мяча в корзину. Игра «Попади в кольцо».	1	
Броски мяча с отражением от щита.	1	
Игровые упражнения и эстафеты с мячами.	1	
Раздел «Волейбол»	*4ч.*	
Подбрасывание мяча.	1	
Прием мяча.	1	
Передача мяча.	1	
Подача мяча.	1	

		-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осуществляют судейство.
МОДУЛЬ 2. САМБО (30 часов)		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	*1ч.*	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
Измерение длины и массы тела. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	*2ч.*	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.
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*27ч.*	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.
Раздел «Гимнастика» *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*	*6ч.*	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.
Упоры, седы, упражнения в группировках.	1	
Перекаты из упора присев назад и боком.	1	
Кувырки вперед и назад.	1	
Мост из положения лежа на спине.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при
Составление и выполнение акробатических комбинаций.	1	
Эстафеты на полосе препятствий.	1	
Освоение висов и упоров, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*2ч.*	
Висы и упоры на гимнастической стенке.	1	

Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	*5ч.*	
Лазание па гимнастической стенке различными способами.	1	
Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками.	1	
Лазание по канату в два приема.	1	
Лазание по канату в приёма.	1	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания.	1	
Освоение навыков равновесия	*5ч.*	
Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
Повороты прыжком на 90* и 180*.	1	
Опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	1	
Эстафета с элементами равновесия.	1	
Освоение танцевальных упражнени и, развитие координационных способностей	*4ч.*	
Русский медленный шаг.	1	
I и II позиции ног.	1	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.
Сочетание шагов галопа и польки в парах.	1	
Элементы народных танцев.	1	
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	5ч.	
Вскок в упор стоя на коленях. Соскок взмахом рук.	1	
Опорные прыжки на коня, козла.	1	
Опорный прыжок через козла в ширину.	1	
Эстафеты на полосе препятствий.	1	
Игры – задания с использованием строевых упражнений.	1	
МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 9 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
Физическая культура человека	*1ч.*	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Простые русские народные игры и развлечения. Инструктаж по ТБ.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно- оздоровительная	*2ч.*	Моделировать комплексы упражнений с

деятельность		учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
Прыжки на скакалке с поворотами, вперед и назад.	1	
Броски набивного мяча в разных направлениях различными способами.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность: «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	*6ч.*	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственным отношениям. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.
Игры, отражающие отношение человека к природе	*2ч.*	
Игры «Филин и пташки. «Хромой цыпленок».	1	
Игры «Медведь и медовый пряник», «Ящерица».	1	
Игры, отражающие быт русского народа	*1ч.*	
Игры «Защита укрепления», «Удочка».	1	
Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:	*1ч.*	
Игры «Игровая», «Отгадай чей голосок».	1	
Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры	*2ч.*	
Игры «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг».	1	
Игры «Защита укрепления», «Каждый против каждого».	1	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
школьного методического объединения
учителей естественно-математических
дисциплин
от 27 августа 2020 года № 1

_____
Е.А.Штень

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____
Е.В. Коник
28 августа 2020 года