

Краснодарский край
Муниципальное образование город-курорт Анапа, ст.Анапская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 21 им.В.Е.Омелькова

Утверждено
решением педагогического совета
от « 31» августа 2022г. протокол № 1
Председатель педсовета
_____ П.В.Сивков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) – 2-4
Основное общее образование

Количество часов - 306

Учителя методического объединения учителей начальных классов МБОУ ООШ № 21: Маркиди М.Д., Ильгузина О.В., Кольцова Г.Г., Пронина О.И., Сабликова Г.Н., Баглай М.В., Яцына К.В., Белашова С.Н..

Программа разработана на основе и требований ФГОС ООО от 17.12.2010 года № 1897 примерной государственной программы по физической культуре, одобренной 08.04.2015 года № 1/15, авторской программы 2-4 класса В.И. Лях, Москва Просвещение, 2014г., примерной рабочей программы физическая культура (модуль «Самбо» 2-4 класс). Программа по «Самбо» разработана на основе авторской программы для 1-4класса Головки Е.Н., Карл Л.И. «Физическая культура с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо»», Краснодар 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета физическая культура используются знания из других учебных предметов: «Математика», «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Музыка».

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе по следующим направлениям воспитательной деятельности:

- 1) гражданско-патриотического воспитания;

- 2) духовно-нравственного воспитания;
- 3) эстетического воспитания;
- 4) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- 5) трудового воспитания;
- 6) экологического воспитания;
- 7) ценности научного познания.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается со 2 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 306 ч): во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Второй час отведен на преподавание модуля «Подвижные игры». Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В программе третий час отведен на углубленное изучения вида спорта «Самбо»

Учащиеся с ОВЗ изучают предмет «Физическая культура» в виде теоретических знаний, помогают в судействе, готовят доклады и рефераты, практические навыки осваивают с учетом своего заболевания.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

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

Гражданско - патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и 12 отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

Духовно – нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, во время физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;⁵
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений по виду спорта «Самбо» как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;

- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;б
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
 - *Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.
 - *Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.
 - *Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.
 - *Самбо.* Учащиеся получают знания по истории и развитию борьбы самбо, о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности .
1. Теоретическая подготовка:
- история самбо и ТБ на уроках самбо

- упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов
- упражнения для удержаний
 - упражнения для выведения из равновесия
 - упражнения для подножек
 - упражнения для подсечки
 - подвижные игры с элементами самбо

2. Техническая подготовка:

- освоение группировки
- упражнения для удержаний
- упражнения для выведения из равновесия
- упражнения для подсечки
 - упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног
 - изучение приёмов в положении лёжа
 - выведение из равновесия
 - основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Самбо:

Знания о физической культуре: история развития самбо, знать чемпионов мира по самбо, основные термины и понятия в самбо; правила безопасности на занятиях по самбо.

Физическое совершенствование: приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»

ГТО

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

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Что такое ГТО. Его роли и значения.

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Опорный прыжок, лазание по канату.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжковый инвентарь, упражнений в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: в длину с места, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Модуль «Подвижные игры»

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале спортивных игр.

Баскетбол: «Попади в обруч», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Мяч в корзину».

Волейбол: «Охотники и утки», « у кого меньше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Картошка», «Защита булав», «Защита укрепления».

Самбо : Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Освоение группировки. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия. 11 41 Упражнения для подножек. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булав», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, шахматы. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Нормативы комплекса ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Понятие эстафета, Команды «Старт», «Финиш!», понятие о темпе длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Модуль «Подвижные игры»

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр.

Баскетбол: «Играй и бросай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись».

Волейбол: «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Софтбол», «Пионербол».

Самбо: Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Освоение группировки. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия. 12 41 Упражнения для подножек. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором

голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Понятие эстафета, Команды «Старт», «Финиш!», понятие о темпе длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Модуль «Подвижные игры»

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр.

Баскетбол: «Играй и бросай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», мини – баскетбол,

Волейбол: «Охотники и утки», « у кого меньше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол».

Самбо : Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Освоение группировки. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. Подвижные игры , отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавку», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2—4 КЛАССЫ

3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 306 ЧАСОВ

Раздел	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	Ходьба и бег. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, коротким и длинным шагом. С высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег обычный в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Равномерный бег (до 3мин.) Медленный бег (4мин) Бег на выносливость (6мин) Кросс до 1км. Бег на скорость (30м) Бег на ускорение (60м) Челночный бег(3x10) на координацию движения Прыжки На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов Прыжки в длину с места Прыжки через скакалку Многоскоки-8прыжков Прыжки через препятствия (мячи) Метание малого мяча Метание малого мяча с места на дальность Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м.	23	Личностные: упорство в достижение поставленной цели, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Познавательные: осваивают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания малого мяча и объяснять их значение. Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять ошибки в процессе освоения. Коммуникативные:	3,4.7

			взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых , прыжковых и метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
ГИМНАСТИКА	<p>Строевые упражнения, акробатика построение в шеренгу, в круг Повороты на право, налево построение в колонну по одному и по два Размыкание и смыкание приставными шагами Кувырок вперед, в сторону Стойка на лопатках Гибкость (см..)</p> <p>Опорный прыжок, лазание. Вис. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастического коня Перелезание через гимнастическое бревно Лазание по наклонной скамейке в упоре присев стоя на коленях Вис спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног</p> <p>Равновесия, силовые упражнения Стойка и ходьба по гимнастическому бревну Стойка на носках, на двух и на одной ноге Отжимание в упоре лежа (д) Подтягивание на перекладине(м)</p>	11	<p>Личностные: упорство в достижение поставленной цели, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p>Познавательные: осваивают технику выполнения строевых упражнений, акробатики, опорного прыжка, лазания, вис, равновесия, силовые упражнения и объяснять их значение.</p> <p>Регулятивные: применять технику выполнения строевых упражнений, акробатики, опорного прыжка, лазания, вис, равновесия, силовые упражнения, предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений</p>	2,3,4,7
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	<p>Подвижные игры «Пустое место», «Воробьи и вороны», <i>Т/б во время подвижных игр.</i> Игра «Третий лишний». «Невод» <i>Роль Пьера де Кубертена</i> Подвижная игра «Снайперы», «Белые медведи», <i>Социальное состояние.</i></p>	34	<p>Познавательные: Формирование двигательных навыков, Соблюдать ТБ, оценивать действия друг друга</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Регулятивные:</p>	3,4,7

	<p>Игра «Космонавты». «Караси и щуки» <i>Упражнения для укрепления мышц.</i></p> <p>Подвижные игра «К своим флажкам» <i>Кожа..</i></p> <p>Подвижная игра «Играй - бросай». <i>Уход за зубами.</i></p> <p>Подвижные игра «Мяч соседу» <i>Рекомендации, как беречь нервную систему.</i></p> <p>Подвижные игра «Кто дальше бросит» <i>Укрепление мышц живота.</i></p> <p>Подвижные игра «Метко в цель». <i>Режим дня.</i></p> <p>Подвижные игра. «Не урони мяч» <i>Физическая работоспособность.</i></p> <p>Подвижные игра «Играй , играй, мяч не теряй». <i>Понятие – Умственная деятельность.</i></p> <p>Подвижные игра «Мяч водящему» <i>Моё самочувствие.</i></p> <p>Подвижные игры «Земля, вода, воздух», «Вызов номеров» <i>Потёртости кожи.</i></p> <p>Подвижная игра «Пустое место », «Запрещённое число». <i>Темп.</i></p> <p>Подвижная игра «Собери солнышко», «3,13,30». <i>Т/безопасности в беге.</i></p> <p>Подвижная игра « Не успел – не сел», «Наведи чистоту» <i>Ходьба на носках, на пятках.</i></p> <p>Подвижная игра «Волна». <i>Техника выполнения беговых упражнений.</i></p> <p>Подвижная игра «Неудобный бросок». <i>Круговая эстафета.</i></p> <p>Подвижная игра «Отгадай, чей голос», «Карусель». <i>Техника метания малого мяча..</i></p> <p>Подвижная игра «Конники-спортсмены», <i>Самостоятельное выполнение упражнений</i></p>		<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;</p>	
--	--	--	--	--

	<p>Подвижная игра «Что изменилось?» <i>Кувырок.</i> Подвижная игра «Посадка картофеля». <i>Освоение упоров.</i> Подвижная игра «Кто дальше» «Совушка» <i>Навыки перелезания.</i> Подвижная игра «Перестрелка», «Метко в цель» <i>Помощь в прелезании.</i> Подвижная игра «Проведи мяч», «Мини-баскетбол» <i>Танцевальные упражнения.</i></p> <p>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». <i>Первая и вторая позиции.</i></p> <p>Подвижная игра «Передал садись» <i>Передвижение по диагонали.</i> Подвижная игра «Гонка мячей по кругу » Названия и правила игр, инвентарь, организация. <i>Расчёт по порядку.</i> Подвижная игра « Картошка», «Защита булавы». <i>Спортивные игры в жизни детей.</i> Подвижные игры « Защита укрепления», «Охотники и утка» <i>Жизненно важное умение.</i> Подвижные игры «Скакалки», «Перебрось мяч сквозь обруч» <i>Правила поведения на занятиях.</i> Подвижные игры «Эстафета с обручами», «Посадка картофеля » <i>Запомни!</i> Подвижные игры «Подсечка», «Прокати</p>			
--	--	--	--	--

	<p>быстрее мяч» <i>Как оформить спортивный уголок.</i> Подвижные игры «Веревочка по ногами», «Раз, два, три – из обруча беги» <i>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</i></p>			
САМБО	<p>Теоритическая подготовка : История самбо и ТБ на уроках самбо Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия Упражнения для подножек Упражнения для подсечки Подвижные игры с элементами самбо Техническая подготовка: Освоение группировки Упражнения для удержаний Упражнения для выведения из равновесия Упражнения для подсечки Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног Изучение приёмов в положении лёжа Выведение из равновесия Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях.</p>	34	<p>Знать: соблюдать технику безопасности на занятиях самбо правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах называть основные техники самостраховки обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием применять правила гигиены на занятиях самбо. Уметь: быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией выполнять упражнения по эталонному образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в</p>	2,3,4,7

			повседневной жизни Выполнять: приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»	
Раздел	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	
Легкая атлетика	<p>Ходьба и бег. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, коротким и длинным шагом. С высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег обычный в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Равномерный бег (5мин.) Медленный бег (6мин) Бег на выносливость (8мин) Кросс до 1км. Бег на скорость (30м) Бег на ускорение (60м) Челночный бег(3x10) на координацию движения</p> <p>Прыжки На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов Прыжки в длину с места Прыжки через скакалку Многоскоки-8прыжков</p>	23	<p>Личностные: упорство в достижение поставленной цели, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p>Познавательные: осваивают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания малого мяча и объяснять их значение.</p> <p>Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывать технику выполнения</p>	3,4.7

	<p>Прыжки через препятствия (мячи)</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м.</p> <p>Метание малого мяча 1-3 шагов разбега</p>		<p>метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых , прыжковых и метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	
ГИМНАСТИКА	<p>Строевые упражнения, акробатика</p> <p>Повороты кругом на месте</p> <p>Построение из колонны по одному в колонну по четыре</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами</p> <p>Кувырок вперед (2-3)</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Мост из положения лежа на спине</p> <p>Гибкость (см..)</p> <p>Опорный прыжок, лазание. Вис.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях</p> <p>Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног</p> <p>Опорный прыжок на гору матов</p> <p>Равновесия, силовые упражнения</p> <p>Стойка и ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну</p> <p>Стойка на носках, на двух и на одной ноге</p> <p>Отжимание в упоре лежа (д)</p> <p>Подтягивание на перекладине(м)</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине(1мин.)</p>	11	<p>Личностные:</p> <p>упорство в достижение поставленной цели, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p>Познавательные:</p> <p>осваивают технику выполнения строевых упражнений, акробатики, опорного прыжка, лазания, вис, равновесия, силовые упражнения и объяснять их значение.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>применять технику выполнения строевых упражнений, акробатики, опорного прыжка, лазания, вис, равновесия, силовые упражнения, предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений</p>	2,3,4,7
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	<p>Подвижные игры «Снайперы», «Невод»</p> <p><i>Т/б во время подвижных игр.</i></p>	34	<p>Познавательные:</p> <p>Формирование двигательных навыков, Соблюдать ТБ,</p>	3,4,7

	<p>Игра «Белые медведи», «Третий лишний» <i>Роль Пьера де Кубертена</i></p> <p>Подвижная игра «Пустое место», «Караси и щуки» <i>Социальное состояние.</i></p> <p>Игра «Воробьи и вороны», «Космонавты». <i>Упражнения для укрепления мышц.</i></p> <p>Подвижные игра «Будь внимательным» <i>Кожа..</i></p> <p>Подвижная игра «Играй - бросай». <i>Уход за зубами.</i></p> <p>Подвижные игра «Мяч соседу» <i>Рекомендации, как беречь нервную систему.</i></p> <p>Подвижные игра «Попади в мяч» <i>Укрепление мышц живота.</i></p> <p>Подвижные игра «Сбей отскоком». <i>Режим дня.</i></p> <p>Подвижные игра. «Не урони мяч» <i>Физическая работоспособность.</i></p> <p>Подвижные игра «Охотники и утки». <i>Понятие – Умственная деятельность.</i></p> <p>Подвижные игра «Лови – бросай» <i>Моё самочувствие.</i></p> <p>Подвижные игры «Земля, вода, воздух», «Вызов номеров» <i>Потёртости кожи.</i></p> <p>Подвижная игра «Лисы и куры», «Запрещённое число». <i>Темп.</i></p> <p>Подвижная игра «Овощи и фрукты», «Телефон». <i>Т/безопасности в беге.</i></p> <p>Подвижная игра « Не успел – не сел», «3,13,30» <i>Ходьба на носках, на пятках.</i></p> <p>Подвижная игра «Удочка». <i>Техника выполнения беговых упражнений.</i></p> <p>Подвижная игра «С кочки на кочку». <i>Круговая</i></p>		<p>оценивать действия друг друга</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p>	
--	--	--	---	--

	<p><i>эстафета.</i></p> <p>Подвижная игра «Паровоз и вагоны», «Карусель». <i>Техника метания малого мяча..</i></p> <p>Подвижная игра «Через учеек», <i>Самостоятельное выполнение упражнений</i></p> <p>Подвижная игра «Прыжки по полосам»»</p> <p><i>Кувырок.</i></p> <p>Подвижная игра «Вышибалы». <i>Освоение упоров.</i></p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч» «Совушка» <i>Навыки перелезания.</i></p> <p>Подвижная игра «Перестрелка», «Метко в цель»</p> <p><i>Помощь в прелезании.</i></p> <p>Подвижная игра «Проведи мяч», «Мини-баскетбол»</p> <p><i>Танцевальные упражнения.</i></p> <p>Подвижная игра «Передал - садись». <i>Первая и вторая позиции.</i></p> <p>Подвижная игра «Сбей отскоком»</p> <p><i>Передвижение по диагонали.</i></p> <p>Подвижная игра «Пионербол»</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, организация.</p> <p><i>Расчёт по порядку.</i></p> <p>Подвижная игра «Штандр», «Выше ноги от земли».</p> <p><i>Спортивные игры в жизни детей.</i></p> <p>Подвижные игры « Быстро – точно», «Четыре стихии»</p> <p><i>Жизненно важное умение.</i></p> <p>Подвижные игры «Скакалки», «Перебрось мяч сквозь обруч»</p> <p><i>Правила поведения на занятиях.</i></p> <p>Подвижные игры «Лягушки и цапля», «Ловля бабочек»</p>			
--	---	--	--	--

	<p><i>Запомни!</i></p> <p>Подвижные игры «Подсечка», «Прокати мяч в тоннеле»</p> <p><i>Как оформить спортивный уголок.</i></p> <p>Подвижные игры «Кто дальше», «Раз, два, три – из обруча беги»</p> <p><i>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</i></p>			
САМБО	<p>Теоритическая подготовка :</p> <p>История самбо и ТБ на уроках самбо</p> <p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов</p> <p>Упражнения для удержаний.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия</p> <p>Упражнения для подножек</p> <p>Упражнения для подсечки</p> <p>Подвижные игры с элементами самбо</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p>Освоение группировки</p> <p>Упражнения для удержаний</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия</p> <p>Упражнения для подсечки</p> <p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног</p> <p>Изучение приёмов в положении лёжа</p> <p>Выведение из равновесия</p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях.</p>	34	<p>Знать:</p> <p>соблюдать технику безопасности на занятиях самбо</p> <p>правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах</p> <p>называть основные техники самостраховки</p> <p>обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием</p> <p>применять правила гигиены на занятиях самбо.</p> <p>Уметь:</p> <p>быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией</p> <p>выполнять упражнения по эталонному образцу, анализировать собственные действия,</p> <p>корректировать действия с учетом допущенных ошибок</p> <p>сопоставлять технические</p>	2,3,4,7

			<p>движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни</p> <p>Выполнять: приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»</p>	
Раздел	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	
Легкая атлетика	<p>Ходьба и бег. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, коротким и длинным шагом. С высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег обычный в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Равномерный бег (5мин.) Медленный бег (6мин) Бег на выносливость (8мин) Кросс до 1км. Бег на скорость (30м) Бег на ускорение (60м) Челночный бег(3x10) на координацию движения</p> <p>Прыжки. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку</p>	23	<p>Личностные: упорство в достижение поставленной цели, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p>Познавательные: осваивают технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания малого мяча и объяснять их значение.</p> <p>Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывать технику выполнения</p>	3,4.7

	<p>Многоскоки-8прыжков Прыжки через препятствия (мячи) Метание малого мяча Метание малого мяча с места на дальность Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м. Метание малого мяча 1-3 шагов разбега</p>		<p>метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять ошибки в процессе освоения. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых , прыжковых и метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	
ГИМНАСТИКА	<p>Строевые упражнения, акробатика Повороты кругом на месте Построение из колонны по одному в колонну по четыре Размыкание и смыкание приставными шагами Кувырок вперед (2-3) Кувырок назад Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине Гибкость (см.) Опорный прыжок, лазание. Вис. Лазание по канату Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног Опорный прыжок на гимнастического коня Равновесия, силовые упражнения Стойка и ходьба большими шагами и выпадами по гимнастическому бревну Стойка на носках, на двух и на одной ноге Отжимание в упоре лежа (д) Подтягивание на перекладине(м) Подъем туловища из положения лежа на спине(1мин.)</p>	11	<p>Личностные: упорство в достижение поставленной цели, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Познавательные: осваивают технику выполнения строевых упражнений, акробатики, опорного прыжка, лазания, вис, равновесия, силовые упражнения и объяснять их значение. Регулятивные: применять технику выполнения строевых упражнений, акробатики, опорного прыжка, лазания, вис, равновесия, силовые упражнения, предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений</p>	2,3,4,7
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	<p>Подвижные игры «Снайперы», «Невод» <i>Т/б во время подвижных игр.</i></p>	34	<p>Познавательные: Формирование двигательных навыков, Соблюдать ТБ,</p>	3,4,7

	<p>Игра «Белые медведи», «Третий лишний» <i>Роль Пьера де Кубертена</i></p> <p>Подвижная игра «Пустое место», «Караси и щуки» <i>Социальное состояние.</i></p> <p>Игра «Воробьи и вороны», «Космонавты». <i>Упражнения для укрепления мышц.</i></p> <p>Подвижные игра «Будь внимательным» <i>Кожа..</i></p> <p>Подвижная игра «Играй - бросай». <i>Уход за зубами.</i></p> <p>Подвижные игра «Мяч соседу» <i>Рекомендации, как беречь нервную систему.</i></p> <p>Подвижные игра «Попади в мяч» <i>Укрепление мышц живота.</i></p> <p>Подвижные игра «Сбей отскоком». <i>Режим дня.</i></p> <p>Подвижные игра. «Не урони мяч» <i>Физическая работоспособность.</i></p> <p>Подвижные игра «Охотники и утки». <i>Понятие – Умственная деятельность.</i></p> <p>Подвижные игра «Лови – бросай» <i>Моё самочувствие.</i></p> <p>Подвижные игры «Земля, вода, воздух», «Вызов номеров» <i>Потёртости кожи.</i></p> <p>Подвижная игра «Лисы и куры», «Запрещённое число». <i>Темп.</i></p> <p>Подвижная игра «Овощи и фрукты», «Телефон». <i>Т/безопасности в беге.</i></p> <p>Подвижная игра « Не успел – не сел», «3,13,30» <i>Ходьба на носках, на пятках.</i></p> <p>Подвижная игра «Удочка». <i>Техника выполнения беговых упражнений.</i></p> <p>Подвижная игра «С кочки на кочку». <i>Круговая</i></p>		<p>оценивать действия друг друга</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p>	
--	--	--	---	--

	<p><i>эстафета.</i></p> <p>Подвижная игра «Паровоз и вагоны», «Карусель». <i>Техника метания малого мяча..</i></p> <p>Подвижная игра «Через учеек», <i>Самостоятельное выполнение упражнений</i></p> <p>Подвижная игра «Прыжки по полосам»» <i>Кувырок.</i></p> <p>Подвижная игра «Вышибалы». <i>Освоение упоров.</i></p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч» «Совушка» <i>Навыки перелезания.</i></p> <p>Подвижная игра «Перестрелка», «Метко в цель» <i>Помощь в прелезании.</i></p> <p>Подвижная игра «Проведи мяч», «Мини-баскетбол» <i>Танцевальные упражнения.</i></p> <p>Подвижная игра «Передал - садись». <i>Первая и вторая позиции.</i></p> <p>Подвижная игра «Сбей отскоком» <i>Передвижение по диагонали.</i></p> <p>Подвижная игра «Пионербол» <i>Названия и правила игр, инвентарь, организация.</i></p> <p><i>Расчёт по порядку.</i></p> <p>Подвижная игра «Штандр», «Выше ноги от земли». <i>Спортивные игры в жизни детей.</i></p> <p>Подвижные игры « Быстро – точно», «Четыре стихии» <i>Жизненно важное умение.</i></p> <p>Подвижные игры «Скакалки», «Перебрось мяч сквозь обруч» <i>Правила поведения на занятиях.</i></p> <p>Подвижные игры «Лягушки и цапля», «Ловля бабочек»</p>			
--	--	--	--	--

	<p><i>Запомни!</i></p> <p>Подвижные игры «Подсечка», «Прокати мяч в тоннеле»</p> <p><i>Как оформить спортивный уголок.</i></p> <p>Подвижные игры «Кто дальше», «Раз, два, три – из обруча беги»</p> <p><i>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</i></p>			
САМБО	<p>Теоритическая подготовка :</p> <p>История самбо и ТБ на уроках самбо</p> <p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов</p> <p>Упражнения для удержаний.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия</p> <p>Упражнения для подножек</p> <p>Упражнения для подсечки</p> <p>Подвижные игры с элементами самбо</p> <p>Техническая подготовка:</p> <p>Освоение группировки</p> <p>Упражнения для удержаний</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия</p> <p>Упражнения для подсечки</p> <p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног</p> <p>Изучение приёмов в положении лёжа</p> <p>Выведение из равновесия</p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях.</p>	34	<p>Знать:</p> <p>соблюдать технику безопасности на занятиях самбо</p> <p>правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах</p> <p>называть основные техники самостраховки</p> <p>обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием</p> <p>применять правила гигиены на занятиях самбо.</p> <p>Уметь:</p> <p>быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией</p> <p>выполнять упражнения по эталонному образцу, анализировать собственные действия,</p> <p>корректировать действия с учетом допущенных ошибок</p> <p>сопоставлять технические</p>	2,3,4,7

			<p>движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни</p> <p>Выполнять: приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»</p>	
ИТОГО:		306		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Материально-техническое обеспечение курса «Физическая культура» имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой самого курса. К физическому оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Физическая культура примерная образовательная программа раздел самбо 2-11 классы.	1	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	1	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу:	30	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.

	http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	3	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	30	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1.	Стенка гимнастическая	2	
2.2.	Бревно гимнастическое напольное	1	
2.3.	Бревно гимнастическое высокое	1	
2.4.	Козел гимнастический	1	
2.5.	Конь гимнастический	1	
2.6.	Перекладина гимнастическая	1	
2.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	
2.8.	Мост гимнастический подкидной	3	
2.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	5	
2.10.	Коврик гимнастический	10	
2.11.	Маты гимнастические	25	
2.12.	Мяч малый (теннисный)	5	
2.13.	Скакалка гимнастическая	10	
2.14.	Обруч гимнастический	5	
2.15.	Борцовский мат (татами)	1	

<i>Легкая атлетика</i>			
2.15.	Планка для прыжков в высоту	1	
2.16.	Стойка для прыжков в высоту	2	
2.17.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
2.18.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1	
2.19.	Номера нагрудные	10	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.20.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
2.21.	Щиты баскетбольные навесные кольцами и сеткой	1	
2.22.	Стойки волейбольные универсальные	2	
2.23.	Сетка волейбольная	2	
2.24.	Мячи волейбольные	4	
2.25.	Ворота для минифутбола	2	
2.26.	Сетка для ворот мини-футбола	1	
2.27.	Мяч футбольные	5	
2.28.	Номера нагрудные	10	
2.29.	Ворота для ручного мяча	1	
2.30.	Мячи для ручного мяча	3	
<i>Туризм</i>			
2.31.	Палатки туристские (трехместные)	4	
2.32.	Рюкзаки туристские	10	
2.33.	Комплект туристский бивуачный	1	
<i>Средства первой помощи</i>			
2.34.	Аптечка медицинская	1	
3.	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1.	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3.2.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
4.	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1.	Легкоатлетическая дорожка	1	
4.2.	Сектор для прыжков в длину	1	
4.3.	Сектор для прыжков в высоту	1	
4.4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	

4.5.	Площадка игровая баскетбольная	1	
4.6.	Площадка игровая волейбольная	1	

Литература:

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс . Авторы : В.И.Лях, А..А.. Зданевич ; М. «Просвещение» , 2014 год
- 2 .«Комплексная программ физического воспитания 1- 11 класс» Авторы : В.И.Лях, А.А. Зданевич ; М. «Просвещение» , 2014 год
3. Программа по «Самбо» разработана на основе авторской программы для 1-4класса Головки Е.Н., Карл Л.И. «Физическая культура с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо»», Краснодар 2021г.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А..Ю.Патрикеев,М «ВАКО», 2014

«Согласовано»

Протокол № 1 заседания МО
учителей физической культуры
от «31» августа 2022 г.
и.о. руководителя ГМО _____ (Н.Н. Гора)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____ (К.В.Яцына)
« 31 » августа 2022г.

Согласованно

Руководитель и.о.ГМО

_____ Н.Н. Гора

Протокол заседания МО учителей

_____ от « 31 » августа 2022 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ С.Н.Белашова

« 31 » августа 2022 г.