

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, ГОРОД СОЧИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 Г. СОЧИ**  
**ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВОЙТЕНКО С.Е.**

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета  
(протокол № 1 от 27.08.2021г.)  
Председатель педагогического совета  
директор МОБУ СОШ №25 имени Героя  
Советского Союза Войтенко С.Е.

\_\_\_\_\_ Т.Г. Джикия

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре

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

Количество часов: 405 часов

Учитель МОБУ СОШ №25: Буракова Ирина Викторовна

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерной образовательной программы начального общего образования, с учетом примерной рабочей программы. В.И. Лях «Физическая культура», издательство «Просвещение» 2016 г, программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. - М., 2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.

г. Сочи 2021 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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

### Личностные результаты

1. Гражданское воспитание: формирование осознания принадлежности к школьному коллективу, воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения, сознательное отношение к своим обязанностям;
2. Патриотическое: воспитание любви к своей Родине - родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране;
3. Духовно-нравственное: формирование основ культуры общения и построения межличностных отношений; научить проявлять миролюбие, человеколюбие и добросердечность
4. Эстетическое: формирование эстетического вкуса, развитие творческих способностей, создание необходимых условий для проявления творческой индивидуальности каждого ученика;
5. Физическое воспитание эмоционального благополучия : воспитание ответственного отношения к своему здоровью, научить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- 6 Трудовое воспитание: формирование добросовестного отношения к труду, жизненному и осознанному профессиональному самоопределению
- 7 Экологическое: научить беречь и охранять природу;
- 8 Ценности научного познания: мотивация к получению знаний, инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников,

### 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.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Блок «Выпускник научится»**, включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

*Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.*

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества(силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми ( как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);оценивать величину нагрузки(большая, средняя, малая)по частоте пульса( с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах( перекладина, брусья,

гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- выполнять комплексы подготовительных и специальных упражнений по борьбе самбо

- выполнять различные простейшие элементы спортивной борьбы самбо ( стойки, передвижения, самостраховка, захваты, страховка в падении, подсечки, подножки, подбивы, броски, сбивания и удержания) выполнять правила техники безопасности на уроках по САМБО

- выполнять правила личной гигиены;

- знать краткую историю возникновения САМБО;

- знать краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (кол-раз).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

4. Упражнения из ВФСК «ГТО» по Самбо (баллы).

### **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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

## Уровень физической подготовленности

### 1класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                   | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114               | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0               | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

2 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16              | 8 – 13                  | 5 – 7                   | 13 – 15              | 8 – 12                  | 5 – 7                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150            | 128 – 142               | 119 – 127               | 136 – 146            | 118 – 135               | 108 – 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

**3 класс**

| Контрольные упражнения                            | Уровень   |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|   | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                   | 5         | 4         | 3         | -         | -         | -         |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | -         | -         | -         | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                        | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                     | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                                | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |

#### 4 класс

| Контрольные упражнения                            | Уровень  |         |        |         |         |        |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|   | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                   | 6        | 4       | 3      | -       | -       | -      |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | -        | -       | -      | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                     | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                                | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

*При оценивании успеваемости* учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.



**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/5);
- рабочей программы. В.И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016 г.
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 25;
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОБУ СОШ № 25

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий (*Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,**

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)( постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)**

**Реализуется инновационная программа «Самбо в школу» в рамках учебного предмета «Физическая культура» 3 уроком. В условиях Федерального Государственного Образовательного Стандарта.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе - 99 ч, в 2 классе - 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов (в 1 классе 33 учебных недели 2-4 34 учебных недели) на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

**Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.**

**Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.**

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

### **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**

## **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)**

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, из 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 и перелезания, 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 (1кг) на дальность разными способами.

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

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

### ***Борьба самбо***

**Овладение знаниями.** Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

### **Общая и специальная подготовка.**

**1.Освоение группировки.** Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

**2. Приемы самостраховки:** конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

### **3. Упражнения для удержаний.**

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

### **4. Упражнения для выведения из равновесия.**

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

*Самостраховка через мост при падении на спину.*

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

### **5. Упражнения для подножек.**

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

### **6. Упражнения для бросков захватом ног.**

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. *Самостраховка:* падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

**7. Упражнения для подсечек.** Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

### **8. Техническая подготовка. Техника лёжа.**

**Удержание сбоку:** лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

**Уходы от удержания сбоку:** поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

**Удержание со стороны головы:** с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

**Уходы от удержания со стороны головы:** поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

**Удержание поперек:** с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

**Удержание верхом:** с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

**9. Выведение из равновесия.** Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

**Тактическая подготовка.** Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай

лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «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».

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов**

| №<br>п\п     | Разделы, темы  | Количество часов  |   | классы    |            |            |            |
|--------------|--|---|---|-----------|------------|------------|------------|
|              |  | Примерная или авторская программа<br>(из расчета 2 часа в неделю) | Рабочая программа<br>(из расчета 3 часа в неделю) | 1         | 2          | 3          | 4          |
| <b>1.1.</b>  | <b>Знания о физической культуре</b>                                      | 12  | <b>12</b>   | <b>3</b>  | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   |
| 1.1.1.       | История физической культуры  | 4   | 4   | 1         | 1          | 1          | 1          |
| 1.1.2.       | Физическая культуры (основные понятия)                                   | 4   | 4   | 1         | 1          | 1          | 1          |
| 1.1.3.       | Физические упражнения  | 4   | 4   | 1         | 1          | 1          | 1          |
| <b>1.2</b>   | <b>Способы физкультурной деятельности</b>                                | 12  | <b>15</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   |
| 1.2.1        | Самостоятельные занятия  | 4   | 4   | 1         | 1          | 1          | 1          |
| 1.2.2.       | Самонаблюдение и самоконтроль  | 4   | 4   | 1         | 1          | 1          | 1          |
| 1.2.3.       | Самостоятельные игры и развлечения                                       | 4   | 7   | 1         | 2          | 2          | 2          |
| <b>1.3.</b>  | <b>Физическое совершенствование</b>                                      | 246   | <b>348</b>  | <b>87</b> | <b>87</b>  | <b>87</b>  | <b>87</b>  |
| <b>1.3.1</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная</b>                                      |   | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
| <b>1.3.2</b> | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                            | 238   | <b>340</b>  | <b>85</b> | <b>85</b>  | <b>85</b>  | <b>85</b>  |
|              | - подвижные игры и спортивные игры                                       | 54  | 40  | 10        | 10         | 10         | 10         |
|              | - гимнастика с основами акробатики                                       | 64  | 52  | 13        | 13         | 13         | 13         |
|              | - легкая атлетика  | 50  | 72  | 18        | 18         | 18         | 18         |
|              | - лыжные гонки   | 48  | -   | -         | -          | -          | -          |
|              | - плавание   | 22  | -   | -         | -          | -          | -          |
|              | - кроссовая подготовка   | -   | 40  | 10        | 10         | 10         | 10         |
|              | - борьба самбо   | -   | 135   | 33        | 34         | 34         | 34         |
|              | <b>Итого разделы 1.1 – 1.3.</b>  |   | <b>357</b>  | <b>87</b> | <b>90</b>  | <b>90</b>  | <b>90</b>  |
| 2.1.         | Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) |   | 24  | 6         | 6          | 6          | 6          |
| 2.2          | По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола).               |   | 18  | 3         | 3          | 3          | 3          |
|              | <b>Итого разделы 2.1 – 2.2</b>   |   | <b>36</b>   | <b>9</b>  | <b>9</b>   | <b>9</b>   | <b>9</b>   |
|              | <b>Итого</b>   | <b>270</b>  | <b>405</b>  | <b>99</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1-4 классы 3 ч. в неделю, всего 405 ч.

| Содержание учебного предмета, курса   | Тематическое планирование  | Количество часов |       |       |       | Характеристика деятельности обучающихся  | Основные направления воспитательной деятельности  |
|---|--|------------------|-------|-------|-------|--|---|
|   |  | 1 кл.            | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |  |   |
| <b>Знания о физической культуре – 12 часов</b>  |  |                  |       |       |       |  |   |
| <b><i>Физическая культура-5 часов</i></b>   |  |                  |       |       |       |  |   |
| Физическая культура как <i>система</i> разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Понятие о культуре.<br><br>Основные способы передвижения человека.<br><br>Профилактика травматизма   | 1                | 1     | 1     | 1     | <b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.<br><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br><b>Определять</b> состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий. | Гражданское воспитание: формирование осознания принадлежности к школьному коллективу, воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения, сознательное отношение к своим обязанностям; |
| <b><i>Из истории физической культуры -5 часов</i></b>   |  |                  |       |       |       |  |   |
| История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  | Возникновение первых соревнований.<br>Зарождение Олимпийских игр.<br>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.<br>Зарождение | 1                | 1     | 1     | 1     | <b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры.<br><b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека   | Патриотическое: воспитание любви к своей Родине - родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране;   |

|  |   |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
|  | физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII— XIX вв.   |   |   |   |   |  |  |
| <b>Физические упражнения- 5 часов</b>  |   |   |   |   |   |  |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | 1 | 1 | 1 | 1 | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).<br><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.<br><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.<br><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Духовно-нравственное: формирование основ культуры общения и построения межличностных отношений; научить проявлять миролюбие, человеколюбие и добросердечность              |
| <b>Способы физкультурной деятельности 22 часа</b>  |   |   |   |   |   |  |  |
| <b>Самостоятельные занятия-4 часов</b>   |   |   |   |   |   |  |  |
| Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.  | Содержание и правила планирования режима дня. Утренняя зарядка,   | 1 | 1 | 1 | 1 |  | Эстетическое: формирование эстетического вкуса, развитие творческих способностей, создание необходимых условий для проявления творческой индивидуальности каждого ученика; |

|  |   |   |   |   |   |  |   |
|--|---|---|---|---|---|--|---|
|  | физкультминутки   |   |   |   |   |  |   |
| <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 4 часов</b>   |   |   |   |   |   |  |   |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.<br>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  | Измерение показателей физического развития.<br>Измерение показателей развития физических качеств.<br>Измерение частоты сердечных сокращений.                  | 1 | 1 | 1 | 1 | <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.<br><b>Измерять</b> показатели физических качеств.<br><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.   | Физическое воспитание эмоционального благополучия : воспитание ответственного отношения к своему здоровью, научить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; |
| <b>Самостоятельные игры и развлечения- 7 часов</b>   |   |   |   |   |   |  |   |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).   | Игры и развлечения в зимнее время года.<br>Игры и развлечения в летнее время года.<br>Подвижные игры с элементами спортивных игр.<br>Народные подвижные игры. | 1 | 2 | 2 | 2 | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.<br><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  | Трудовое воспитание: формирование добросовестного отношения к труду, жизненному и осознанному профессиональному самоопределению   |
| <b>Физическое совершенствование (320 часов)</b>  |   |   |   |   |   |  |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-8 часов</b>   |   |   |   |   |   |  |   |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.<br>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Оздоровительные формы занятий.<br>Развитие физических качеств.<br>Профилактика утомления.   | 2 | 2 | 2 | 2 | <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.<br><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.<br><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать | Экологическое: научить беречь и охранять природу;   |

|   |  |           |           |           |           |  |   |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--|---|
|   |  |           |           |           |           | величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  |   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (312ч)</b><br><b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)</b>  |  | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> |  | Ценности научного познания: мотивация к получению знаний, инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников,  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (84ч)</b>   |  | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>21</b> |  |   |
| <b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад - гимнастический мост.<br><b>Акробатические комбинации.</b> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; | Движения и передвижения строем.<br><br>Акробатика. |           |           |           |           | <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.<br><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».<br><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.<br><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<br><b>Осваивать</b> универсальные | Гражданское воспитание: формирование осознания принадлежности к школьному коллективу, воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения, сознательное отношение к своим обязанностям; |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <p>2) кувырок вперёд 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 вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i><br/> Передвижение по гимнастической стенке.<br/> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> | <p>Снарядовая гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> |  |  |  | <p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию</p> |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |           |           |           |           |  |  |
|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|
|  |  |           |           |           |           | направленности.<br><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.<br><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности   |  |
| <b>Лёгкая атлетика (84 ч)</b>  |  | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>21</b> |  |  |
| <p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> |           |           |           |           | <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила</p> | <p>Патриотическое: воспитание любви к своей Родине - родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране;</p> |

|   |  |           |           |           |           |   |  |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|---|--|
|   |  |           |           |           |           | <p>техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.<br/> <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.<br/> <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.<br/> <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.<br/> <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.<br/> <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> |  |
| <b>Подвижные , спортивные игры и кроссовая подготовка(144часа)</b>  |  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> |   |  |
| <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i><br/> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br/> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.<br/> <i>На материале спортивных игр:</i><br/> <b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p> | <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p> |           |           |           |           | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br/> <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.<br/> <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br/> <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.<br/> <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>    | <p>Духовно-нравственное: формирование основ культуры общения и построения межличностных отношений; научить проявлять миролюбие, человеколюбие и добросердечность<br/> Эстетическое: формирование эстетического вкуса, развитие творческих способностей, создание необходимых условий для проявления творческой индивидуальности каждого ученика;</p> |



|   |                                  |  |  |  |  |  |
|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>подвижные игры на материале футбола.<br/> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.<br/> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.<br/> <i>На материале кроссовой подготовки:</i> смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости.<br/> <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта.</p> | <p>Общефизическая подготовка</p> |  |  |  | <p>изменения условий и двигательных задач.<br/> <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br/> <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.<br/> <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br/> <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.<br/> <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.<br/> <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.<br/> <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных</p> |  |
|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p><b>игр.</b><br/><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br/><b>Развивать</b> физические качества</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания  
методического объединения  
физическая культура  
МОБУ СОШ №25 им. Героя  
Советского Союза С.Е.Войтенко.  
от «26» августа 2021 года

---

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«27» августа 2021 года