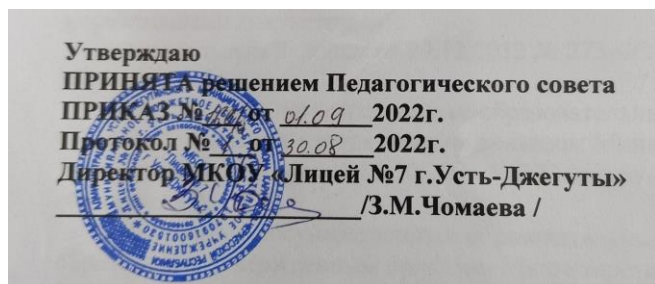


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №7 Г. УСТЬ-ДЖЕГУТЫ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 3 класса

Срок реализации – 2022-2023 учебный год

Разработана учителями:
Байрамуковой Зухурой Хаджи-Махмудовной
и Холостых Анастасией Сергеевной

Учебно-тематическое планирование
по физической культуре

Класс: 3

Количество часов :

Всего - 68 часа;

В неделю - 2 час;

Плановых контрольных уроков - нет.

Административных контрольных уроков - нет.

Планирование составлено на основе программы УМК «Школа России»

Учебник:

Технология Н.И.Роговцева

Москва «Просвещение», 2010г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии со следующими основными федеральными нормативными документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС начального общего образования);
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 №64100);
6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СП 2.4.3648-20);
7. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.23685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее-СанПин 1.23685-21);
8. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
9. Примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 г. № 2/20)

10. Инструктивно-методическим письмом Министерства образования и науки Карачаево-Черкесской Республики «О формировании учебных планов образовательных организаций КЧР, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год» № 4405 от 03.08.2021г.

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Рабочая программа даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам курса и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности ; учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её

влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

«Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной

деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется

практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определена мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники

выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО. К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений; умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий; умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч. (три часа в неделю в каждом классе):

- 1 класс — 99 ч;
- 2 класс — 102 ч;
- 3 класс — 102 ч;
- 4 класс — 102 ч.

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 80% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Для 3 класса отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию) как

обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 65%.

Планируемые результаты.

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

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки

своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

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

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

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественнонаучных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору); самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты.

Предметные результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

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

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

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

комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

характеризовать показатели физического развития;

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здо ровьеформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц.

Развитие подвижности суставов.

Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Тематическое планирование

Темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
Раздел 1. Знания о физической культуре и гимнастике (8 ч)		
Работа с учебной литературой		<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д.
Первоначальные понятия и общие принципы выполнения упражнений на гибкость	Теория Физическая культура. Понятие и основные предметные области физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Культура движения. Гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры.	<i>Кратко характеризовать</i> понятие «физическая культура», <i>перечислять и характеризовать</i> её основные предметные области в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт). <i>Давать определение</i> понятия «гимнастика» как системы специально подобранных физических

		упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. <i>Кратко характеризовать</i> понятие «культура движения» как совокупность двигательных качеств, в том числе и двигательную эстетику — пластичность, ритмичность, лёгкость, изящество движений и двигательных умений
Исходные положения тела при выполнении упражнений. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	Демонстрация Стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	<i>Использовать</i> при выполнении учебных заданий
Место для занятий физическими упражнениями, одежда, спортивное оборудование.	Демонстрация Профилактика травматизма. Охрана здоровья. Видео, слайды	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

История развития олимпийского движения, олимпийские гимнастические виды спорта	Теория Возникновение первых соревнований, зарождение Олимпийских игр. Презентация	<i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения; <i>называть</i> олимпийские гимнастические виды спорта. <i>Знать и называть</i> годы и города России, в которых проводились Олимпийские игры. <i>Знать и пересказывать</i> историю рождения вида спорта «Художественная гимнастика»
Гимнастика и плавание — жизненно важные умения человека	Теория Правила дыхания при занятиях гимнастикой и плаванием. Демонстрация Дыхание под водой. Удержание тела в воде. Дыхание при выполнении гимнастического упражнения	<i>Уметь</i> удерживать дыхание под водой. <i>Уметь</i> правильно дышать при занятиях гимнастическими упражнениями
Гармоничное физическое развитие, простейшие правила закаливания, формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей	Теория Гармоничное развитие. Практическая работа. По анализу динамики физических качеств и способностей.	<i>Знать и формулировать</i> простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формирование осанки, формирование свода стопы, профилактика заболеваний костно-мышечной системы	Демонстрация слайдов с изображением костно-мышечной системы человека. Формирование опорно-двигательного аппарата — видеоматериал	<i>Знать</i> , что такое осанка, что происходит при нарушении осанки и как контролировать правильное положение осанки. <i>Понимать и объяснять</i> , почему нельзя добиться хорошей осанки при неправильном формировании стопы
Виды разминки. Правило выполнения гимнастических упражнений.	Теория Разминка общая, разминка у опоры, разминка партерная. Танцевальные упражнения	<i>Знать и называть</i> виды разминки, <i>формулировать</i> общее правило при выполнении гимнастических упражнений.
Физическая культура и спорт	Теория Чем различаются физическая культура и спорт. Демонстрация Видео спортивных соревнований	<i>Знать и объяснять</i> разницу между задачами физической культуры и спорта. <i>Знать и называть</i> олимпийские виды спорта. <i>Знать и называть</i> организацию, которой принадлежит право проведения Олимпийских игр
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (16 ч)		
Распорядок дня. Личная гигиена. Гармоничное физическое развитие	Самостоятельные занятия Режим дня и его планирование. Утренняя гимнастика, закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	<i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней гимнастики. <i>Знать и формулировать</i> технику выполнения упражнений комплекса гимнастических упражнений.

	Личная гигиена. Правила личной гигиены. Правила гигиены перед занятиями в бассейне. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическим совершенствованием. Тестирование динамики развития своих физических качеств: гибкости, координации	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. <i>Называть</i> основные правила личной гигиены. <i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. <i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела, <i>определять</i> динамику развития основных физических качеств, эффективно развивающихся в возрасте до 11 лет: гибкости, координации. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств: гибкости, координации. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. <i>Вести</i> дневник измерений
Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении упражнений	Самоконтроль Самостоятельно определять первые внешние признаки утомления во время занятий физическими упражнениями	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. <i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами и <i>уметь</i> её регулировать. <i>Соблюдать</i> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.

		<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения для определения гибкости, координационно-скоростных качеств и <i>уметь оценивать</i> динамику их развития
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений	Самостоятельная работа. Поиск информации в УМК об упражнениях основной гимнастики. Самостоятельное составление комплексов основной гимнастики по их целевому назначению: развитие гибкости, развитие координации, укрепление и развитие эластичности основных мышц туловища, укрепление суставов и т.д.	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно, а также при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных гимнастических упражнений. <i>Различать</i> гимнастические упражнения по целевому назначению: для развития определённых физических качеств и способностей, формирования костно-мышечной системы в целом и опорно-двигательного аппарата
Раздел 3. Физическое совершенствование. Самбо		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самбо (16 ч)</i>		
Общеразвивающие упражнения основной гимнастики	Оздоровительные формы занятий. Формирование костно-мышечной системы. Развитие физических качеств: гибкости,	<i>Осваивать и выполнять</i> технику гимнастического шага, мягкого бега; упражнений на формирование свода

	координации, быстроты. Развитие моторики. Техника выполнения упражнений для формирования навыка плавания. Профилактика утомления	стопы, осанки, укрепление мышц тела, подвижности суставов, развития эластичности мышц в различных положениях тела: стоя, в ходьбе; сидя / лёжа на полу; у опоры. Формирование навыков выполнения равновесия, прыжков и поворотов, умения ходьбы в шеренге, перестроения. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития гибкости, координации. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения дыхания в воде. <i>Осваивать и выполнять</i> упражнения для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин
--	---	--

Виды разминки основной гимнастики: общая, партерная, у опоры.	Виды разминок, используемых на уроке, для эффективного формирования стопы и осанки, опорно-двигательного аппарата; развития физических качеств и способностей, развития моторики; эстетического воспитания; снятия утомляемости.	<i>Осваивать и выполнять</i> технику гимнастических упражнений по видам разминки, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <i>Определять</i> воздействие гимнастических упражнений на группы мышц при различных положениях тела: стоя, в партере (сидя, лёжа), у опоры. <i>Определять и демонстрировать</i> группы упражнений на формирование свода стопы; развитие гибкости позвоночника; укрепление мышц спины, внутренней части бедра, икроножных мышц, мышц брюшной полости, мышц рук.
Техника выполнения перемещений. Организуя команды и приёмы	Движения и передвижения	<i>Осваивать и выполнять</i> технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт)

		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»
--	--	---

Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика (10 ч)		
Специальные упражнения основной гимнастики и комбинации упражнений	Упражнения, преимущественно воздействующие на развитие отдельных качеств (способностей) человека. Упражнения для преимущественного проявления определённых двигательных умений и навыков	Осваивать и выполнять технику: подводящих упражнений на гибкость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; различные наклоны туловища у опоры; подводящих упражнений к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу-шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо;

		технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам, полноценному отдыху), упражнения для развития мелкой моторики, включая повороты и серии поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; равновесие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в различных плоскостях — вперёд, назад, в сторону; упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; <i>Демонстрировать</i> положение стоп, коленей, рук, головы, правильную осанку при выполнении упражнений.
--	--	---

		<i>Использовать</i> умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности. <i>Формировать и выполнять</i> комплексы упражнений, классифицируя их по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей) человека (координационные способности, гибкость, быстрота) и эстетических способностей. <i>Демонстрировать</i> приёмы выполнения различных комбинаций, используя танцевальные шаги, повороты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений
<i>Игры и игровые задания (14 ч)</i>		
Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами гимнастики: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры. Игры: с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);	Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами гимнастики	<i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет. <i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях. <i>Уметь менять</i> ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи:

Спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов. Игровые задания на развитие внимания, музыкального слуха, пространственного и общего воображения		капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды. <i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности. <i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. <i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.
---	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема и задачи урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». (1 ч.)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». (1 ч.)				
2	Правила составления комплексов ОРУ	1		
Раздел: «Легкая атлетика». (14 ч.)				
3	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»	1		
4	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1		
5	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»	1		
6	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»	1		
7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Игра «Мышеловка»	1		
8	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»	1		
9	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»	1		

10	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»	1		
11	Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1		
Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)				
12	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1		
13	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху».	1		
14	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1		
15	Принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1		
16	Передача мяча, подброшенного партнером. Передача в парах.	1		
17	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	1		
18	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером.	1		
19	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1		
20	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Развитие быстроты и координации	1		

21	Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»	1		
22	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1		
23	Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	1		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 1 час.				
24	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1		
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». (10 ч.)				
25	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Инструктаж по ТБ	1		
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1		
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1		
28	Кувырок назад в упор присев. Игра «Что изменилось?».	1		
29	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	1		
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно	1		
32	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1		

33	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.	1		
САМБО (10 ч.)				
34	Изучение техники самостраховки.	1		
35	Изучение техники борьбы в стойке.	1		
36	Захваты. Выведение из равновесия.	1		
37	Передвижения.	1		
38	Броски: задняя подножка.	1		
39	Броски: передняя подножка,	1		
40	Броски: подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи,	1		
41	Бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке.	1		
42	Выполнение бросков и захватов.	1		
43	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». (1ч.)				
44	Физическое развитие и физическая подготовка	1		
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Баскетбол Волейбол (13 ч.)				
45	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1		
46	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1		
47	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1		

48	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1		
49	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	1		
50	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок»	1		
51	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»	1		
52	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом а»	1		
53	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча»	1		
54	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»	1		
55	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». (1ч.)				
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
Раздел: «Легкая атлетика». (18ч.)				

57	Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
58	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1		
59	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи».	1		
60	Бег (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1		
61	Специально-беговые упражнения. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
62	Челночный бег. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	1		
63	Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	1		
64	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1		
65	Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		
66	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
67	Прыжок в длину с короткого разбега.	1		
68	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		

