МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Красноармейский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET="УЛ. ПИОНЕРСКАЯ, Д.55", L=СТ-ЦА МАРЬЯНСКАЯ, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19, ОГРН=1022304036314, СНИЛС=06211922422, ИНН ЮЛ=2336011339, ИНН=550306922544, E=school19@krsrm.kubannet.ru, G=СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА, SN=НЕЛЮБИНА, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-10 19:18:13
Foxit PhantomPDF Версия: 9.7.1

МБОУ СОШ № 19

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей физической культуры и ОБЖ	Зам. директора по УМР	Директор МБОУ СОШ № 19
_____ Михайлюк М.Н.	_____ Бойко Г.И.	_____ Нелюбина С.Н.
Протокол № 1	Протокол № 1	Протоко № 1
от «28» августа 2023 г.	от «29» августа 2023 г.	«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3-4 классов

ст. Марьянская, 2023

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 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576) пункт 12.9**) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися 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 отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Гражданско - патриотическое воспитание:

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

Духовно – нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;

- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, во время физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

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

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

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

Ценности научного познания:

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

Метапредметные результаты

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 естественно-научных 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:

1) **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;
- 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, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»
- 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.

2) 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.

3) 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

- 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).

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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», выносится 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*.** В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Таблица 1.

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»

Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***

Знания о физической культуре	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	*планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	*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;*
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;	*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
Физическое совершенствование	
выполнять упражнения по коррекции и	*сохранять правильную осанку,*

профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкость); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	*оптимальное телосложение;*
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	*выполнять базовую технику легкоатлетических упражнений в беге на короткие и длинные дистанции, легкоатлетическом кроссе, прыжках в длину и в высоту, метании мяча*
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	*играть в баскетбол, гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам*
выполнять приёмы самостраховки и страховки вида спорта «Самбо»	***выполнять базовую технику вида спорта «Самбо»***
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, входящие в программу ВФСК «ГТО»*

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в повышении уровня физической подготовленности населения, укреплении здоровья, всестороннем развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

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 отталкивании.

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.

Для оценки уровня параметров физической подготовленности для обучающихся 1 – 4 классов Краснодарского края разработаны оценочные шкалы в соответствии с требованиями комплекса ВФСК «ГТО» (Аршинник С.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Лысенко В.В., кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Амбарцумян Н.А., старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). В таблицах 2 и 3 представлены нормативы физической подготовленности для мальчиков и девочек 1 – 4 классов.

Таблица 2.

Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 1-4 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег На 30 м, с	Челноч-ный бег 3х10 м, с	Бег на 1000 м, мин: с	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Подтяги вание на высок. перекла дине, кол-во	Поднима-ние туловища, кол-во
1	«5»	6,2	9,6	6:30	130	+5	3	26
	«4»	6,7	9,8	6:40	120	+4	2	24
	«3»	6,9	10,4	7:10	110	+2	1	21
2	«5»	6,1	9,6	6:10	140	+5	3	26
	«4»	6,3	9,8	6:30	130	+4	2	24
	«3»	6,5	10,0	6:40	120	+2	1	21
3	«5»	5,7	9,0	5:50	145	+6	4	33
	«4»	6,0	9,3	6:00	140	+5	3	32
	«3»	6,2	9,6	6:10	130	+3	2	27
4	«5»	5,6	8,7	5:40	155	+6	4	34
	«4»	5,8	8,8	5:50	140	+5	3	32
	«3»	6,0	9,1	6:00	135	+3	2	27

Таблица 3

Показатели уровня физической подготовленности девочек 1-4 классов

Класс	Оценка	Бег на	Челноч-ный бег	Бег на 1000 м,	Прыжок в	Наклон вперед,	Подтяги вание на	Поднима-ние

		30 м, с	3х10 м, с	мин: с	длину с места, см	см	высок. перекладине, кол-во	туловища, кол-во
1	«5»	6,6	10,0	6:55	120	+6	9	22
	«4»	6,8	10,4	7:05	115	+5	6	21
	«3»	7,1	10,6	7:35	105	+3	4	18
2	«5»	6,3	9,7	6:20	130	+6	10	24
	«4»	6,4	9,9	6:40	125	+5	7	22
	«3»	6,6	10,1	7:00	120	+3	5	18
3	«5»	6,1	9,2	6:10	140	+7	12	29
	«4»	6,2	9,4	6:20	130	+6	10	27
	«3»	6,4	9,7	6:30	120	+4	8	24
4	«5»	5,8	8,9	5:50	145	+8	12	30
	«4»	6,0	9,0	6:00	140	+6	10	27
	«3»	6,2	9,2	6:20	130	+4	8	24

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание(преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне начального общего* образования**[1]

[1] Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения подвижных игр.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю вида спорта «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 минуту)
3. Лазание по канату (м).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
5. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
6. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

физической культурой"

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной 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 модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на модуль «Легкоатлетический кросс» и углублённое освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо».

При разработке рабочей программы соблюдена практико- ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля вида спорта «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. 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, подвижные игры).

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют оптимальному режиму, прохождение отдельных модулей 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 предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15; в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования;

- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования;

- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[2], повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения по 3 часа в неделю: в 1 классе — 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе— 102 часа, в 4 классе— 102 часа.

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели начального звена.

Раздел 1. Знания о физической культуре

---

[2]Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности 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.

Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. 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).

Раздел 3. 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.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»

Организующие команды и приемы.

Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты: «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.

Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения на развитие координации движений

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост из положения лежа на спине

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя: стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади. Висы лежа: лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Висы простые: вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.

Лазание по канату в два и три приема.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла в ширину (высота 80-100см) способом «согнув ноги», «ноги врозь».

Упражнения в равновесии. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком) обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.).

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.

Упражнения на преодоление собственного веса.

Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», « Пройди бесшумно », «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.

Модуль 2 «Лёгкая атлетика»

Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.

Беговые упражнения: гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания

Старт из различных исходных положений.

Бег на 30 м

Бег на 60 м

Челночный бег 3х10 м.

Подвижные игры:

«Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по лестнице» и др.

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

Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (3-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега (с 3 – 7 шагов разбега).

Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам.

Подвижные игры:
«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий) и др.

Упражнения для отработки навыков метания: метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.

Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.

Подвижные игры:
«Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота» и др.

Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.

Баскетбол: основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей» и др.

Волейбол: стойки и перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры: «Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы» и др.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча по воротам

Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Мини-гандбол» и др.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.

Бег по кругу, по кругу разного диметра, разного диаметра и «змейкой».

Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80-100см, 100-120 см, 120-150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60см) вертикальных препятствий.

Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,7–1,0 м, h = 0,8–1,0 м, h = 1,0–1,2 м) «перелезая», «пролезая».

Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6º).

Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8º).

Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м.

Шестимитнутный бег.

Бег на 1000 м.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», ««Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «поезда», «Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.

Модуль 5 «Вид спорта «Самбо (введение)»

Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Освоение группировки.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для удержаний.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для подножек.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для подсечки.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и др.

Упражнения на развитие гибкости.

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полушпагаты (шпагаты) и выпады с помощью учителя. Упражнения на расслабление мышц

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). С грузом (100–250 г) на голове передвижения шагом, подъем на носки, полуприседание и приседание. Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70 см). Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т. п.). Челночный бег (2 х 10 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м). Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 90º -180º влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель (горизонтальную и вертикальную). Ходьба и бег с изменением направления и преодолением элементарных препятствий. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в различные направления и расстояние.

Упражнения на развитие скоростных способностей

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10–50 м. Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т. п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5–20 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения на развитие силовых способностей

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа; в положении сидя. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки; в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук; из седа ноги врозь, из виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом (1кг – 2,5 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг).

В таблице 4 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 1 – 4 классов.

В таблице 5 - поурочное распределение программного материала с направленным развитием двигательных способностей на основе модуля вида спорта «Самбо». Всего 33 часа, из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».

Таблица 4

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

№ п\п	Разделы, темы	Количество часов	классы			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Раздел 1.	***Знания о физической культуре***	**32**	**8**	**8**	**8**	**8**
1.1.	Физическая культура	12	3	3	3	3
1.2.	История физической культуры	8	2	2	2	2
1.3.	Физические упражнения	12	3	3	3	3
Раздел 2	***Способы физкультурной деятельности***	**24**	**6**	**6**	**6**	**6**
2.1	Самостоятельные занятия	8	2	2	2	2
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	8	2	2	2	2
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	8	2	2	2	2
Раздел 3	***Физическое совершенствование***	**308**	**77**	**77**	**77**	**77**
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**8**	2	2	2	2
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**300**	**75**	**75**	**75**	**75**
	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):					
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	**40**	10	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	**64**	16	16	16	16
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола	**48**	12	12	12	12

Модуль 4	Легкоатлетический кросс	**24**	6	6	6	6
Модуль 5	Вид спорта «Самбо» (введение)	**124**	31	31	31	31
	Итого разделы 1 – 3	**364**	**91**	**91**	**91**	**91**
Раздел 4	***Национальные, региональные и этнокультурные особенности***	**41**	**8**	**11**	**11**	**11**
4.1.	Региональный компонент					
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола	**18**	3	5	5	5
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой					
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами футбола.	**23**	5	6	6	6
	Итого	**405**	**99**	**102**	**102**	**102**

Примечание: каждая общеобразовательная организация самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

При этом модуль «Вид спорта «Самбо» изучается в объёме 33 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа.

Таблица 5.

ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ МОДУЛЯ «САМБО»

№ раздела, модуля	**Номера уроков**																											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	
Раздел 1.Знания о физической культуре	**X**																										**X**	

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																							X		X	X		
Раздел 3. Физическое совершенство		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																												
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																												
Модуль 2. Легкая атлетика		X		X	X		X	X		X	X		X															
Модуль 3.Спорт. и подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола														X		X	X		X	X		X						
Модуль 4. Легкоатлетический кросс																												
Модуль 5. Вид спорта «Самбо»			X			X			X			X			X			X			X			X			X	
Раздел 4. Национ., регион. и этнокультурные особенности																												
4.1. Региональный компонент Модуль 3. Спорт. и подвижные игры :гандбол																												
4.2. По выбору учителя, школы Модуль 3.Спорт. и																												

подвижные игры: футбол																											

№ раздела, модуля	Номера уроков																					
	28	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	
Раздел 1.Знания о физической культуре	**X**																				X	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности																				**X**		
Раздел 3. Физическое совершенство		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**			
3.1. Физкультурно-оздоров. деятельность																						
3.2. Спортивно-оздоров. деятельность		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**			
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																						
Модуль 2. Легкая атлетика																						
Модуль 3.Спорт. и подвиж. игры с элементами баскетбола, волейбола																						
		X		**X**	**X**		**X**	**X**		**X**												
Модуль 4. Легкоатлетический кросс											**X**		**X**	**X**		**X**	**X**		**X**			
Модуль 5. Вид спорта «Самбо»			**X**			**X**			**X**			**X**			**X**			**X**			**X**	
Раздел 4. Национ., регион.и этнокультурные особенности																						

4.1. Региональный компонент Модуль 3. Спорт. и подвижные игры :гандбол																							
4.2. По выбору учителя, школы Модуль 3.Спорт. и подвижные игры: футбол																							

	Номера уроков																														
	49	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**	**61**	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**	**67**	**68**	**69**	**70**	**71**	**72**	**73**	**74**	**75**	**76**	**77**	**78**	
Раздел 1.Знания о физической культуре	**X**																								**X**					**X**	
Раздел 2. Способы физкульт. деятельности																										**X**					
Раздел 3. Физическое совершенство		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**			**X**				
3.1. Физкультурно-оздоров. деятельность																												**X**	**X**		
3.2. Спортивно-оздоров. деятельность		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**			**X**				
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики		**X**		**X**	**X**		**X**	**X**		**X**	**X**		**X**	**X**		**X**															
Модуль 2. Легкая атлетика																															
Модуль 3.Спорт. и подвиж. игры с																															

элементами баскетбола, волейбола																															
Модуль 4.Легко-атлетический кросс																															
Модуль 5. Вид спорта «Самбо»			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X	
Раздел 4. Национ, регион. и этнокультурные особенности																															
4.1. Регион. компонент Модуль 3. Спорт. и подвиж.игры :гандбол																															
4.2. По выбору учителя, школы Модуль 3.Спорт. и подвиж. игры: футбол																	X		X	X		X	X								

№ раздела, модуля	Номера уроков																								
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Раздел 1.Знания о физической культуре	X										X													X
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		X																						
Раздел 3. Физическое совершенство			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

3.1. Физкультурно-оздоров. деятельность																									
3.2. Спортивно-оздоров. деятельность			**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**		**X**	**X**	
Модуль 1. Гимнастика с элементами акробатики																									
Модуль 2. Легкая атлетика													**X**	**X**		**X**	**X**		**X**	**X**			**X**	**X**	
Модуль 3. Спорт. и подвиж. игры с элементами баскетбола, волейбола																									
Модуль 4. Легкоатлетический кросс																									
Модуль 5. Вид спорта «Самбо»			**X**			**X**			**X**			**X**			**X**			**X**			X				
Раздел 4. Национ., регион.и этнокультурные особенности																									
4.1. Регион. компонент Модуль 3. Спортивные и подвижные игры :гандбол				**X**	**X**		**X**	**X**		**X**															
4.2. По выбору учителя, школы Модуль 3.Спортивные и подвижные игры: футбол																									

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице 6 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждого раздела (из «Положения о составлении рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации»):

1 - Гражданско-патриотическое воспитание
2 - Духовно-нравственное воспитание
3 - Эстетическое воспитание
4 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
5 - Трудовое воспитания
6 - Экологическое воспитание
7 - Ценности научного познания

Общее количество часов за четыре года обучения (1-4 классы) из расчета 3 часа в неделю - 405 ч.

Таблица 6.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов				Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий	основные направ-ления воспита-тельной деятель-ности
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.		

Раздел 1.Знания о физической культуре – ***32 часа***		**8**	**8**	**8**	**8**		
1.1.Физическая культура- 12 часов	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	1	1	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	1,3,4,7
	Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	1	1	1	Знать и понимать значение вида спорта Самбо, как элемент безопасной жизнедеятельности человека.	
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	1	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.	
		3	**3**	**3**	**3**		
1.2.Из истории физической культуры – 8 часов	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	1	1	1	Знать и уметь представить теоретические сведения об истории и развитии физической культуры и первых соревнований	1,3,4,7
	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1	1	1	1	Знать историю и развитие борьбы Самбо, ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	
		2	**2**	**2**	**2**		
1.3.Физические упражнения- 12 часов	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	1	1	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	1,3,4,7

	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1	1	1	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1	1	1	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
		3	**3**	**3**	**3**		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности -24 часа		**6**	**6**	**6**	**6**		
2.1. Самостоятельные занятия- 8 часов	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	1	1	1	Знать правила планирования режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки	3,4,6,7
	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	1	1	1	Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанкии развития мыщц туловища	
		2	**2**	**2**	**2**		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	1	1	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств.	3,4,7

подготовленностью – 8 часов	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	1	1	1	Измерять(пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
		2	**2**	**2**	**2**		
2.3. Самостоятельные игры и развлечения – 8 часов	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2	2	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	3,4,7
		2	**2**	**2**	**2**		
Раздел 3.Физическое совершенствование - 308 часов		**77**	**77**	**77**	**77**		
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность-8 часов	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1				Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.	3,4,7
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			1	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		1			Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной	

						гимнастики и гимнастики для глаз	
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	
		2	**2**	**2**	**2**		
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность - 300часов		**75**	**75**	**75**	**75**		
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)							
Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»- 40 часов		**10**	**10**	**10**	**10**		
Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты: «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.	1	1	1	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий	2,3,4,7
Акробатические	Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата и развитие координации движений Упражнения на развитие силы	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	Понимать значимость и систематически выполнять упражнения на развитие гибкости, координации движений; формирование правильной осанки; укрепления вестибулярного	

упражнения.						аппарата.	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях, лежа на бедрах. Седы: на пятках, углом; Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты: в группировке вперед-назад, из упора присев в упор присев,из упора присев назад и боком. Кувырки вперёд и назад, в группировке; Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	
Упражнения на канате Опорный прыжок	Висы стоя: на согнутых руках; согнувшись; сзади; присев сзади. Висы лежа: лежа; согнувшись; сзади. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис на одной, вис на согнутых ногах.	0,5 0,5	0,5 0,5	1	1		
Гимнастические упражнения прикладного характера.	Лазание по канату в два и три приема.	1	1	1	1		
	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом: - «согнув ноги», - «ноги врозь»	1	1	1	1		
Упражнения на преодоление собственного веса.	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком): - обычным и приставными шагами; - с высоким подниманием бедра; - с поворотами; -с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). .Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5	0,5		

ВФСК «ГТО»	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			0,5	0,5	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений при-кладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку на результат.	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5		
Подвижные игры	«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», « Пройди бесшумно », «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.	1	1	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Модуль 2 «Лёгкая атлетика» - 64 часа		**16**	**16**	**16**	**16**		
Разновидности ходьбы	Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные	1	1			Знать отличия спортивной ходьбы от обычной Осваивать технику ходьбы	3,4,7

	препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без.					различными способами	
	Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.			1	1		
Беговые упражнения:	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом	1	1			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
	Гладкий бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов.			1	1		
	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания	1	1	1	1		
	Старт из различных исходных положений.	1		1	1		
Подвижные игры:	«Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», « Бег по лестнице» и др.	1	1	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий	3,4,7

ВФСК «ГТО»						и двигательных задач.	
	Челночный бег 3х10м на результат **Бег 30м на результат** **Бег 60м на результат.**	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
<u>Прыжковые упражнения:</u>	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (5-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки (многоразовые) прыжки: -на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; -с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам. Прыжки в длину отталкиваясь двумя	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжков различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину и в высоту	3,4,7
ВФСК «ГТО»							

	ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).						
Упражнения для отработки навыков метания:	**Прыжок в длину с места на результат** **Прыжок в длину с разбега на результат**	1	1	0,5 0,5	0,5 0,5	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; -из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.	1 1 0,5	1 1 0,5	1 1 0,5	1 1 0,5	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	3,4,7
Подвижные игры:	«Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота»	0,5	0,5	0,5	0,5	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	3,4,7

						Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
ВФСК «ГТО»	**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м на результат** **Метание мяча весом 150 г на результат**	1	1	1	1	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола» - 40 часов		**10**	**10**	**10**	**10**		
<u>Баскетбол</u>	Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча,двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1	1	1	1	Описывать технику передвижений, ведение баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча. Осваивать технику передвижений, ведение баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях, ведении баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча.	3,4,7
	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	1	1	1	1		
	Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.			1	1		

Подвижные игры:	«Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	3	3	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	3,4,7
<u>Волейбол:</u> Подвижные игры	Стойки и перемещения подача мяча; приём и передача мяча	1	1	1	1	Описывать технику перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча.	3,4,7
	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча;	1	1	2	2	Осваивать технику перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча. Соблюдать правила техники безопасности перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча.	
	«Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через	3	3	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	

	сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!», « Свеча», «Снайперы»					Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Модуль 4 «Легкоатлетический кросс» - 24 часа		**6**	**6**	**6**	**6**		
Кроссовый бег	Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта. Бег по кругу, по кругу разного диметра, разного диаметра и «змейкой».	0,5	0,5	0,5	0,5	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости	3,4,7
	Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80-100см, 100-120 см, 120-150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60см) вертикальных препятствий.	1	1	1	1		
	Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера (h = 0,7–1,0 м, h = 0,8–1,0 м, h = 1,0–1,2 м) «перелезая», «пролезая».	1	1	1	1		

	Передвижение в гору и с горы (склон пологий – до 5–6º). Бег в гору и с горы (склон пологий – до 6–8º).	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость	
	Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий 1000м-1200м Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1400 м – 1600 м.	1	1	1	1		
Подвижные игры **ВФСК «ГТО»**	«Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», ««Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «поезда», «Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.	1	1	1	1		
	Смешанное передвижение 1000 м на результат **Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м на результат** **Бег 1000 м на результат** **Кроссовый бег по пересеченной местности 2000 м на результат**	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
Модуль 5 вида спорта «Самбо (введение)» - 124 часа		**31**	**31**	**31**	**31**		
Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта		**9**	**9**	**9**	**9**		

«Самбо» - 36 часов							
Общеразвивающие упражнения	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1	Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	2,3,4,7
	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	1	1	1		
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1	1	1	Знать и применять правила гигиены на занятиях Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	2,3,4,7
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.	1	1	1	1		
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.	1	1	1	1		
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу.	1	1	1	1		
Подвижные игры	Игры, отражающие многовековые	2	2	2	2	Уметь взаимодействовать в команде.	2,3,4,7

	традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».					Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.	
Упражнения требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 96 часов		**24**	**24**	**24**	**24**		
Освоение группировки Специально-подготовительные упражнения самбо.	Приёмы 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).	2 2	2 2	2 2	2 2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять Основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.	2,3,4,7

Упражнения для удержаний	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	2	2	2	2	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Уметь выполнять упражнения по эталонному образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
Упражнения для выведения из равновесия.	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	2	2	2	2		
Упражнения для подсечки.	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 в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1		
Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, 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).	1 1 2	1 1 2	1 1 2	1 1 2	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.	
Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебной схватке.	

	(снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	1	1	1	Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения. Выполнять активные и пассивные способы защиты.	
Выведение из равновесия	Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	2	2	2	2	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты(цель,мотив,прогноз,средства,контроль,оценка). Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.	2,3,4,7
Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях.	«Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.	3	3	3	3	Уметь взаимодействовать с партнерами. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.	
Раздел 4 Национальные, региональные и этнокультурные особенности - 41 час		**8**	**11**	**11**	**11**		
4.1. Региональный компонент **Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола» - 18 часов**		**3**	**5**	**5**	**5**		
Гандбол:	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча	1	1	1	1	Описывать технику передвижений без мяча, ведение гандбольного	2,3,4,7

	Ловля и передача мяча Броски мяча по воротам		0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	мяча, ловли и передачи мяча. Осваивать технику передвижений, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча по воротам. Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях, ведении гандбольного мяча, ловли и передачи мяча.	
Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Мини-гандбол» и др.	2	3	3	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами футбола» - 23 часа		**5**	**6**	**6**	**6**		
<u>Футбол</u>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями	0,5	0,5	0,5	0,5	Описывать технику ведения футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу;	2,3,4,7

	подъема) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 1 1	0,5 0,5 1 1	0,5 0,5 1 1	отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии. Осваивать технику ведения футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии. Соблюдать правила техники безопасности при ведении футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии.	
Подвижные игры	«Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.	3	3	3	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	