

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар гимназия № 3
Имени Дмитрия Жалиева

УТВЕРЖДЕНО :
решение педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ З.В.Стрелкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

ступень обучения (класс) начальное общее образование (1-4классы)

количество часов 405 уровень базовый

учитель Шестаков Юрий Афанасьевич

программа разработана на основе:

авторской программы по физической культуре 1-4 классы, В.И.Лях, М.,
«Просвещение» 2019

Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Государственное бюджетное образовательное учреждение «Институт развития образования Краснодарского края 2021год.

Примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). Министерство просвещения РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» Москва 2021 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные, предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, 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 должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1. 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.

2. Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. 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.

4. Формирование культуры здоровья:

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

5. Экологическое воспитание:

– экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

– экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

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

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в 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, плавании;

– устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

– классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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).

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретические сведения о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
 - Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
 - **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
 - **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
 - Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
 - **Способы физкультурной деятельности**
 - **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
 - **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **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)**
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

«Физическая культура» 1 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения .Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо (8 часов)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя
Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета 1 класс (99часов)

Знания о физической культуре(2 часа),

Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.
Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Лёгкоатлетические упражнения (27часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Лёгкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места
- Многоскоки.
- Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Подвижные игры (30часов)

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр.
- Элементы футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол
- Элементы волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём мяча.

Модуль «Самбо» 19 часов (гимнастика, самбо)

Гимнастика с основами акробатики(11 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка

на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические, гимнастические комбинация. из изученных элементов Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо (8 часов)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя Силовая подготовка.

- На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр: на скорость реакции и координаци

«Физическая культура» 2 класс

Знания о физической культуре,

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношения к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения .Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,

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

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя
Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета 2 класс (102 часов)

Знания о физической культуре (2 часа),

Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Лёгкоатлетические упражнения (29 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Лёгкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места
- Многоскоки.
- Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (15 час)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Подвижные игры (10 час)

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр.
- Элементы футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол
- Элементы волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём мяча.

Гимнастика с основами акробатики(12 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические, гимнастические комбинация. из изученных элементов Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо (34 часа)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя Силовая подготовка.

- На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр: на скорость реакции и координаци

«Физическая культура» 3 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношения к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя. Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета 3 класс (102 часов)

Знания о физической культуре (2 часа),

Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Лёгкоатлетические упражнения (32 час)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Лёгкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места
- Многоскоки.
- Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Подвижные игры (4 час)

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр.
- Элементы футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

- Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол
- Элементы волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём мяча.

Гимнастика с основами акробатики(9 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические, гимнастические комбинация. из изученных элементов Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо (34 часа)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя Силовая подготовка.

- На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр: на скорость реакции и координаци

«Физическая культура» 4 класс

Знания о физической культуре,

История физической культуры. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. физкультминутки и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и само страховка. Приемы борьбы стоя. Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета 4 класс (102 часов)

Знания о физической культуре (2 часа),

Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни..

Лёгкоатлетические упражнения (32 час)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Лёгкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места
- Многоскоки.
- Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Подвижные игры (4 час)

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

- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр.
- Элементы футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол
- Элементы волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём мяча.

Гимнастика с основами акробатики(9 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические, гимнастические комбинация. из изученных элементов Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо (34 часов)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя Силовая подготовка.

- На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр: на скорость реакции и координаци

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды универсальной учебной деятельности (УУД)	Основные виды воспитательной деятельности
	Легкоатлетические упражнения	20		
1	Инструктаж по Т.Б. Освоение навыков ходьбы.	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу;	2,4,5
2	Сочетание различных видов ходьбы	1	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале	
3	Освоение навыков бега.	1	в	

4	Бег с изменением направления.	1	<p>сотрудниче с учителем; применять правила подбора одежды для занятий; применять правила подбора одежды для занятий; использовать круговую эстафету в организации активного отдыха; использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
5	Бег коротким, длинным и средним шагом.	1	
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	
7	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.)	1	
8	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	
9	Челночный бег 3х5;	1	
10	Эстафеты с бегом на скорость	1	
11	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	
12	"Круговая эстафета".	1	
13	Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м)	1	
14	Освоение навыков прыжков.	1	
15	Прыжок в длину с места.	1	
16	Прыжки с высоты до 40 см	1	
17	Прыжки с поворотом на 180 градусов.	1	
18	Овладение навыками метания.	1	
19	Метание малого мяча с места.	1	
20	Бросок набивного мяча	1	

	(0,5 кг)			
	Кроссовая подготовка	7		
21	Равномерный медленный бег до 1 мин.	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией.	2,4,5
22	Равномерный медленный бег до 2 мин.	1		
23	Равномерный медленный бег до 3 мин.	1		
24	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		
25	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1		
26	6-ти минутный бег. Игры	1		
27	Преодоление естественных препятствий	1		
	Знания о физической культуре	2		
28	Возникновение первых соревнований. Зарождение первых олимпийских игр.	1	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	1,3,5
29	Физическая культура, как система разнообразных занятий физическими упражнениями	1		

Модуль «Самбо» 19 часов (гимнастика, самбо)				
Гимнастика с элементами акробатики		11		
30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Принимать учебную задачу; уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; в сотрудничестве с учителем; использовать строевые упражнения, кувырк, кувырки вперёд, стойку на лопатках комбинации из акробатических упражнений, упражнения в висах применять правила подбора гимнастических упражнений с изучаемыми элементами предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, виды подтягивания в организации активного отдыха;	2,4,5
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
32	Группировка; перекаты в группировке	1		
33	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	1		
34	Перестроение из одной шеренги в две.	1		
35	Кувырок вперед	1		
36	Перекаат вперёд в упор присев	1		
37	Команда "На два шага разомкнись!". Кувырок в сторону.	1		
38	Стойка на лопатках.	1		
39	Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	1		
40	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		
	Самбо	8		
41	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Оборонительная концепция борьбы самбо.	1		

42	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре лежа	1	борьбы самбо. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
43	ТБ Кувырки вперед, боковые. перекаты	1		
44	ТБ Техника самостраховки Падение вперед.	1	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений	
45	ТБ .Техника самостраховки. Падение назад.	1	сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	
46	ТБ Падение вперед, падение назад и на бок	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
47	ТБ Падение на спину и на бок, кувырком вперед. Перекат через плечо	1		
48	ТБ Стойка, передвижение в стойке. Захваты, освобождение.	1		
	Подвижные игры	30		
49	Инструктаж по ТБ. Игры на закрепление навыков бега: «К своим флажкам»	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать подвижные игры в организации активного отдыха; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии	2,4,5
50	Игры на совершенствование навыков бега: «Два мороза»	1		
51	Игры на закрепление навыков в прыжках: «Зайцы в огороде»	1		
52	Игры на закрепление навыков бега: «Пятнашки»	1		
53	Игры на закрепление навыков бега: «Лисы и	1		

	куры»		<p>изменяющейся ситуацией Уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; применять подвижные игры для развития физических качеств; поиск информации по технике выполнения подвижных игр формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения подвижных игр, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем, сверстниками.</p>
54	Техника метаний на точность. Игра «Точный расчет»	1	
55	Техника метаний на дальность: «Кто дальше бросит»	1	
56	Игры на технику метаний на точность: «Метко в цель»	1	
57	Техника выполнения прыжков. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
58	Ловля и передача мяча в движении	1	
59	Ловля, передача, броски и ведение мяча	1	
60	Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте и в шаге.	1	
61	Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1	
62	Ведение мяча правой, левой рукой в движении	1	
63	Ведение мяча правой, левой рукой шагом и бегом.	1	
64	Игры с ведением мяча.	1	
65	Подвижная игра: «Школа мяча».	1	
66	Игра «Мяч в корзину».	1	
67	Развитие реакции. Игра «У кого меньше мячей»	1	

68	Развитие ориентации в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
69	Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу»	1		
70	Подвижная игра: «Снайперы»	1		
71	Подвижная игра: «Волк во рву».	1		
72	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1		
73	Подвижная игра: «Мяч ловцу»	1		
74	Подвижные игры: «Охотники и утки»	1		
75	Подвижная игра: «Быстро и точно»	1		
76	Подвижная игра: «Удочка».	1		
77	Подвижная игра: «Вызови по имени».	1		
78	Подвижная игра: «Подвижная цель»	1		
	Кроссовая подготовка	14		
79	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы: с подсчетом,	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в	2,4,5
80	Бег с изменением направления движения: коротким, средним, длинным шагом.	1		
81	Бег с преодолением препятствий.	1		
82	Бег в чередовании с	1		

	ходьбой до 150 м.		организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,	
83	Равномерный медленный бег до 1 минуты.	1	корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией	
84	Равномерный медленный бег до 2 минут.	1	Уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
85	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки; применять беговые упражнения для развития физических качеств,	
86	Бег в чередовании с ходьбой до 3 минут.	1		
87	Равномерный медленный бег до 4 минут.	1		
88	6-ти минутный бег.	1		
89	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		
90	Эстафеты с бегом на скорость.	1		
91	"Круговая эстафета" (расстояние 5-15 м).	1		
92	Бег прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1		
	Легкоатлетические упражнения	7		
93	Челночный бег 3x10м.	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	2,4,5
94	Эстафета «Смена сторон»	1	принимать и сохранять учебную задачу;	
95	Эстафета «Вызов номеров»	1	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	
96	Бег с ускорением от 10 до 20м.	1	сотрудничестве с	
97	Овладение техникой	1		

	метания		учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий.	
98	Метание малого мяча с места.	1		
99	Метание малого мяча с разбега.	1		
	Всего часов	99		

2 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
	Легкоатлетические упражнения	19		
1	Инструктаж по Т.Б. Освоение навыков ходьбы.	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; применять правила подбора одежды для занятий бегом; использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха; применять правила подбора места для прыжка; использовать метание малого мяча с места в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия	2,4,5
2	Сочетание различных видов ходьбы	1		
3	Освоение навыков бега.	1		
4	Бег с изменением направления.	1		
5	Бег коротким, длинным и средним шагом.	1		
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1		
7	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.)	1		
8	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		
9	Челночный бег 3х5;	1		
10	Эстафеты с бегом на	1		

	скорость		с планированными результатами,	
11	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией. Уметь использовать	
12	"Круговая эстафета" (расстояние 5-15 м).	1	наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя	
13	Бег с ускорением от 10 до 20м. Тест: бег 30 м	1	собственный опыт и необходимую информацию; включаться	
14	Освоение навыков прыжков.	1	в творческую деятельность под руководством учителя;	
15	Преодоление естественных препятствий	1	давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе; моделировать способы бега; применять бег с	
16	Прыжки с высоты до 40 см	1	ускорением для развития физических качеств; моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки; контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений;	
17	Прыжки. с поворотом на 180 градусов.	1	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	
18	Овладение навыками метания.	1	необходимую взаимопомощь;	
19	Метание малого мяча с места.	1	взаимодействовать; умение	
	Кроссовая подготовка	7	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
20	Равномерный медленный бег до 2 мин. Тест смешанное передвижение 1км	1		2,4,5
21	Равномерный медленный бег до 3 мин.	1		
22	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		
23	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1		

24	6-ти минутный бег. Игры	1	Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	2,4,5
25	6-ти минутный бег. Игры	1		
26	Преодоление естественных препятствий	1		
Знания о физической культуре. Теория.		2		
27	Занятия физическими упражнениями, Закаливающие процедуры	1		
28	Строение тела, основные формы движений.	1		
Гимнастика с элементами акробатики		12		
29	ТБ Освоение акробатических упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	Принимать учебную задачу; уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; в сотрудничестве с учителем; использовать строевые упражнения, кувырк, кувырки вперед, стойку на лопатках комбинации из	2,4,5
30	Группировка; перекаты в группировке	1		
31	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Кувырок вперед.	1		
32	Перестроение из одной шеренги в две. Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
33	Кувырок вперед из	1		

	стойки на лопатках.		<p>акробатических упражнений, упражнения в висах применять правила подбора гимнастических упражнений с изучаемыми элементами предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, виды подтягивания в организации активного отдыха; наглядные модели; находит ответы на вопросы, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических и акробатических упражнений.</p>			
34	Пережат вперед в упор присев.	1				
35	Команда "На два шага разомкнись!". Кувырок в сторону.	1				
36	Упражнения в висе стоя и лежа.	1				
37	Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	1				
38	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1				
39	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	1				
40	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1				
Самбо		34			Соблюдать технику безопасности на занятии.	2,4,5
41	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Оборонительная концепция борьбы самбо.	1			Усваивают основные понятия и термины борьбы самбо. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
42	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре лежа	1	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их			
43	ТБ Кувырки вперед, боковые. пережаты	1				
44	ТБ Техника самостраховки Падение вперед.	1				

45	ТБ .Техника самостраховки. Падение назад.	1	исправлении техники выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	32,4,5
46	ТБ Падение вперёд, падение назад и на бок	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
47	ТБ Падение на спину и на бок, кувырком вперёд. Перекат через плечо	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу;	
48	ТБ Стойка, передвижение в стойке. Захваты, освобождение.	1	учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать подвижные игры в организации активного отдыха; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,	
49	ТБ Захваты рук, освобождение от захватов.	1	корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией	
50	ТБ Захваты туловища, освобождение от захватов	1	Уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
51	ТБ Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища	1	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность	
52	ТБ Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот	1		
53	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания			
54	ТБ Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1		
55	ТБ Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом	1		
56	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
57	ТБ Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи	1		
58	ТБ Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот,	1		
59	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного	1		

	удержания.		под руководством	
60	ТБ Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1	учителя; применять подвижные игры для развития физических качеств; поиск информации по технике выполнения подвижные игры формулировать собственное мнение;	
61	ТБ Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками	1	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы;	
62	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения подвижных игр,	
63	ТБ Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
64	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		
65	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1		
66	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания	1		
67	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк	1		
68	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1		
69	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		
70	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1		
71	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		
72	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания	1		

73	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием верхом	1	<p>Принимать учебную задачу осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией.</p> <p>Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; применять правила подбора одежды для занятий бегом; использовать прыжка в</p>	2,4,5
74	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		
	Подвижные игры	10		
75	Инструктаж по ТБ. Игры на закрепление навыков бега «К своим флажкам»	1		
76	Игры на совершенствование навыков бега: «Два мороза»	1		
77	Игры на закрепление навыков в прыжках: «Зайцы в огороде»,	1		
78	Игры на закрепление навыков бега: «Пятнашки».	1		
79	Игры на закрепление навыков бега: «Лисы куры»	1		
80	Совершенствование техники метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет»	1		
81	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит»	1		
82	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность: «Метко в цель»	1		
83	Совершенствование навыков в прыжках.	1		

	Игра «Прыгающие воробушки»		длина с места в организации активного отдыха; применять правила подбора места для прыжка; использовать метание малого мяча с места в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; применять бег с ускорением для развития физических качеств;	
84	Ловля и передача мяча в движении.	1		
	Кроссовая подготовка	8		
85	ТБ Бег с преодолением препятствий.	1		
86	6-ти минутный бег.	1		
87	Бег по размеченным участкам дорожки	1		
88	Эстафеты с бегом на скорость	1	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	2,4,5
89	Круговая эстафета (расстояние 5-15 м)	1		
90	Челночный бег 3x10 м	1		
91	Эстафета «Смена сторон»	1		
92	Эстафета «Вызов номеров»	1		
	Легкоатлетические упражнения	10		
93	ТБ Бег с ускорением от 10 до 30м.	1		
94	Бег коротким, длинным и средним шагом.	1		
95	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1		
96	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.)	1		
97	Прыжки в длину с разбега.	1		
98	Прыжки с высоты до 60-70 см.	1		

99	Овладение навыками метания	1		
100	Метание малого мяча с места.	1		
101	Метание малого мяча с разбега.	1		
102	Эстафеты	1		
	Всего часов	102		

3 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
	Легкоатлетические упражнения	20		
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; применять правила подбора одежды для занятий бегом; использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха; применять правила подбора места для прыжка; использовать метание малого мяча с места в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; применять бег с	2,4,5
2	Сочетание различных видов ходьбы	1		
3	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1		
4	Бег в коридоре 30-40 м	1		
5	Бег с максимальной скоростью до 60 м	1		
6	Бег с изменением скорости. Бег 30м	1		
7	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1		

8	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	1	ускорением для развития физических качеств; контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
9	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м)	1		
10	Освоение навыков прыжков	1		
11	Прыжки по разметкам	1		
12	Прыжки в длину с места	1		
13	Прыжки в длину с разбега	1		
14	Прыжки с высоты до 60 см	1		
15	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)	1		
16	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	1		
17	Метание малого мяча с места	1		
18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания	1		
19	Метание малого мяча на дальность	1		
20	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние	1		
	Кроссовая подготовка	7		
21	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		Принимать учебную задачу осуществлять

22	Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин	1	контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планированными результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией	
23	Равномерный медленный бег до 4 мин	1		
24	Равномерный медленный бег до 5 мин Тест: 6мин. бег	1		
25	Равномерный медленный бег до 6 мин	1		
26	Равномерный медленный бег до 7 мин	1		
27	Равномерный медленный бег до 8 мин	1		
	Теория физической культуры	2		
28	Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека.	1	Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	1,3,5
29	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	9		
30	Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения	1	Принимать учебную задачу;	2,4,5

31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками	1	использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем в сотрудничестве с учителем; использовать строевые упражнения, комбинации из акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, организация активного отдыха; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических и акробатических упражнений.	
32	Построение в две шеренги. Кувырок вперед	1		
33	Перестроение из двух шеренг в два круга. Стойка на лопатках	1		
34	Передвижение по диагонали. Мост из положения лежа	1		
35	Передвижение противоходом. Комбинация из освоенных элементов	1		
36	Передвижение "змейкой".	1		
37	Ходьба по бревну, повороты на носках	1		
38	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1		
	Самбо	34		
39	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Оборонительная концепция борьбы самбо.	1	Соблюдать технику безопасности на занятии. Усваивают основные понятия и термины борьбы самбо. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений	2,4,5
40	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре лежа	1		
41	ТБ Кувырки вперед, боковые. перекаты	1		
42	ТБ Техника самостраховки Падение вперед.	1		

43	ТБ .Техника самостраховки. Падение назад.	1	сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности. Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
44	ТБ Падение вперед, падение назад и на бок	1				
45	ТБ Падение на спину и на бок, кувырком вперед. Перекат через плечо	1				
46	ТБ Стойка, передвижение в стойке. Захваты, освобождение.	1				
47	ТБ Захваты рук, освобождение от захватов.	1				
48	ТБ Захваты туловища, освобождение от захватов	1				
49	ТБ специальные, подготовительные упражнения для бросков	1				
50	ТБ Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				
51	ТБ Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				
52	ТБ Задняя подножка захватом руки и туловища партнера	1				
53	ТБ Имитация броска через спину	1				
54	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро.	1				
55	ТБ Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи	1				
56	ТБ Уходы от удержания поперек:	1				

	переворачиваясь на живот,			
57	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
58	ТБ Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1		
59	ТБ Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками	1		
60	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
61	ТБ Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1		
62	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		
63	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1		
64	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания	1		
65	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк	1		
66	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1		
67	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		
68	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1		
69	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		

70	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания	1	Уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию применять подвижные игры для развития физических качеств;	
71	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием верхом	1		
72	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		
Подвижные игры		4		
73	Инструктаж по Т.Б Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра "Овладей мячом"	1		
74	Игра «Охотники и утки»	1		
75	Игра «Мяч ловцу»	1		
76	Игра «Снайперы»	1		
Кроссовая подготовка		14		
77	Инструктаж по Т. Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м			
78	Бег с изменением длины и частоты шагов			
79	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах			
80	Бег зигзагом, в парах			
81	Равномерный медленный бег до 1 мин			
82	Равномерный медленный бег до 2 мин			
83	Равномерный медленный бег до 3 мин			

84	Равномерный медленный бег до 4 мин			Принимать учебную задачу осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией	2,4,5
85	Равномерный медленный бег до 5 мин				
86	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1			
87	Бег 1000 метров (без учета времени)	1			
88	6- минутный бег, тест	1			
89	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1			
90	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1			
	Легкоатлетические упражнения	12			
91	"Круговая эстафета" (расстояние 15-30м)	1			
92	"Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м)	1			
93	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1			
94	Прыжок в длину с места	1			
95	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1			
96	Прыжок в длину с места . Игры с прыжками.	1			
97	Прыжки многоразовые(до 10 прыжков).	1			
98	Метание малого мяча с места	1			

99	Метание малого мяча из положения стоя	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; применять правила подбора одежды для занятий бегом; использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха; применять правила подбора места для прыжка; использовать метание малого мяча с места в организации активного отдыха; с; контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
100	Метание малого мяча на дальность	1		
101	Бег на 30 метров	1		
102	Челночный бег 3x10 м	1		
	Всего	102		

4 клас

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
	Легкоатлетические упражнения	20		
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов под звуковые сигналы.	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу;	2,4,5

2	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий.	1	<p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; применять правила подбора одежды для занятий; использовать технику бега в организации активного отдыха; применять правила подбора одежды для занятий бегом; использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха; применять правила подбора места для прыжка; использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий ;; Уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели,; контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений;</p>
3	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	
4	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п.	1	
5	Бег с максимальной скоростью до 60 метров.	1	
6	Бег с изменением скорости. Бег 30м (1	
7	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	
8	Понятие «Эстафета». Круговая эстафета 15-30м.	1	
9	Встречная эстафета от 40 до 60м	1	
10	Освоение навыков прыжков	1	
11	Прыжки на заданную длину по ориентирам	1	
12	Прыжки в длину с мест(тест)	1	
13	Прыжки с высоты до 70 см. С поворотом 90-120 градусов.	1	
14	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	
15	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной.)	1	
16	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	1	
17	Метание теннисного мяча с места	1	

17	Метание теннисного мяча с места	1		
19	Метание теннисного мяча на дальность	1		
20	Метание теннисного мяча на точность	1		

	Кроссовая подготовка	7		
21	Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин	1	:Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией	2,4,5
22	Равномерный медленный бег до 4 мин	1		
23	Равномерный медленный бег до 5 мин	1		
24	Равномерный медленный бег до 6 мин	1		
25	Равномерный медленный бег до 7 мин	1		
26	Равномерный медленный бег до 8 мин	1		
27	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		
	Сведения о физической культуре (теория)	2		
28	Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека	1	Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Здоровье и здоровый	1,3,5
29	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр	1		

			образ жизни. История развития Олимпийских игр		
	Гимнастика с элементами акробатики	9	Принимать учебную задачу; уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем в сотрудничестве с учителем; использовать строевые упражнения, комбинации из акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, организация активного отдыха; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических и акробатических упражнений.	2,4,5	
30	Инструктаж по Т.Б. Команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно».	1			
31	Расчёт по порядку. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1			
32	Повороты кругом на месте, Перекаты в группировке. Кувырок назад.	1			
33	Перестроение из одной шеренги в три Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.	1			
34	Перестроение в колонну по три и четыре в движении. Мост	1			
35	Перестроение в колонну по три и четыре в движении с поворотом	1			
36	Поднимание ног в висе. Лазанье по канату в три приема.	1			
37	Перелезание через препятствия.	1			
38	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, через коня, козла.	1			
	Самбо	34			
39	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Оборонительная концепция борьбы самбо.	1		Соблюдать технику безопасности на занятии. Усваивают основные понятия	2,4,5

40	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре лежа	1	и термины борьбы самбо. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
41	ТБ Кувырки вперед, боковые. перекаты	1	
42	ТБ Техника самостраховки Падение вперед.	1	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
43	ТБ Техника самостраховки. Падение назад.	1	
44	ТБ Падение вперед, падение назад и на бок	1	
45	ТБ Падение на спину и на бок, кувырком вперед. Перекат через плечо	1	
46	ТБ Стойка, передвижение в стойке. Захваты, освобождение.	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
47	ТБ Зажаты рук, освобождение от захватов.	1	
48	ТБ Зажаты туловища, освобождение от захватов	1	
49	ТБ специальные, подготовительные упражнения для бросков	1	
50	ТБ Имитация подхвата (без партнера и с партнером.	1	
51	ТБ Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	
52	ТБ Задняя подножка захватом руки и туловища партнера	1	
53	ТБ Имитация броска через спину	1	
54	ТБ Броски: задняя	1	

	подножка, передняя подножка, через бедро.			
55	ТБ Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи	1	<p>Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать в организации активного отдыха ;умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией</p> <p>Уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; применять П. И. для развития физических качеств; поиск информации по технике выполнения П. И.</p> <p>Формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения П. И. ;умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, применять подвижные игры</p>	2,4,5
56	ТБ Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот,	1		
57	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
58	ТБ Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1		
59	ТБ Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками	1		
60	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
61	ТБ Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1		
62	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		
63	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1		
64	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания	1		
65	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк	1		
66	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1		
67	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		
68	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях	1		

	рычагом.		для развития физических качеств;	
69	ТБ Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		
70	ТБ Активные и пассивные защиты от переворачивания	1		
71	ТБ Комбинирование переворачивания с удержанием верхом	1		
72	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		
Подвижные игры		4		
73	Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра "Овладей мячом".	1		
74	Игра «Охотники и утки»	1		
75	Игра «Мяч ловцу»	1		
76	Игра «Снайперы»	1		
Кроссовая подготовка		14		
77	Инструктаж по Т. Б. Влияние кроссовой подготовки на организм. Бег с заданием по сигналу.	1	Принимать учебную задачу осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; использовать технику бега в организации активного отдыха; включать беговые упражнения в различные формы занятий; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией	2,4,5
78	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1		
79	Равномерный медленный бег до 3 мин	1		
80	Равномерный медленный бег до 4 мин	1		
81	Равномерный медленный бег до 5 мин	1		
82	Равномерный медленный бег до 5 мин	1		

83	Равномерный медленный бег до 6 мин	1		
84	Равномерный медленный бег до 6 мин	1		
85	Равномерный медленный бег до 7 мин	1		
86	Равномерный медленный бег до 8 мин	1		
87	Равномерный медленный бег до 8 мин	1		
88	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		
89	Бег 1000 метров (без учета времени)	1		
90	6- минутный бег, м			
Легкоатлетические упражнения		12		
91	ТБ" Круговая эстафета" (расстояние 15-30 м)	1	Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; применять правила подбора одежды для занятий; использовать технику бега в организации активного отдыха; применять правила подбора одежды для занятий бегом; использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха; применять правила подбора места для прыжка; использовать.	
92	"Встречная эстафета" расстояние 10-20 м)	1		
93	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
94	Прыжок в длину с места. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1		
95	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки.	1		
96	Прыжок в длину с места	1		
97	Прыжок в длину с разбега	1		

98	Метание теннисного мяча на дальность.	1	метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха;; моделировать способы бега; применять прыжка в длину с места для развития физических качеств; применять прыжок в длину с места для развития физических качеств;
99	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1	
100	Челночный бег 3х10 м	1	
101	Бег 30 м на результат	1	
102	Эстафеты с бегом на скорость	1	
	Всего	102	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей ФК
 МАОУ гимназия № 3
 руководитель МО

_____ Шестаков Ю.А.
 _____ августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
 _____ Ляшенко А.Н.
 _____ августа 2021 г.