

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ
МИХАИЛА ВАСИЛЬЕВИЧА АЛЕКСАНДРОВА ПОСЕЛКА КОМСОМОЛЕЦ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Утверждаю
Решение педсовета протокол № «1»
От «30» августа 2021 года
Председатель педсовета
_____ А.М. Зацепя

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образование, (класс) Начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов 405

Учитель Марголин Дмитрий Андреевич

Программа разработана на основе:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт **начального** общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;

2.Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования.

3. ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и

спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в собственной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Овладение универсальными коммуникативными действиями.

- **Общение:**

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

- **Совместная деятельность (сотрудничество):**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

- Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

- Самоорганизация:
- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.
- Самоконтроль (рефлексия):
- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.
- Эмоциональный интеллект:
- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.
- Принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.
- Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданскопатриотическое 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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования отводится 405 часов, из них в I классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели), со II по IV класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Общее число отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»:

1 класс – 33 часа;

2 класс – 34 часа;

3 класс – 34 часа;

4 класс – 34 часа;

В предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

«Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими

особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

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

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

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

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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Модуль «Подвижные и спортивные игры» *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу. Ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ
УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
Общее количество часов за пять лет обучения (1-4 классы) из расчета 3 часа в
неделю - 405 ч.

Содержание курса	Темы	Количество часов				Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
Раздел 1. Знания о физической культуре – 24ч.		6	6	6	6		
1.1. Когда и как возникли физическая культура и спорт – 12		3	3	3	3		
Физическая культура а. Твой организм.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные олимпийские игры Что такое физическая культура Основные части тела человека, внутренние органы, скелет. Твой организм: мышцы, осанка. Сердце и кровеносные сосуды Органы чувств Личная гигиена Закаливание	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 9		2	2	2	3		
Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на		1			Знать как влияют физические упражнения на развития физических качеств.	2,6,8

ия разновидности и правила их выполнения. Характеристика основных физических качеств. Влияние физической нагрузкой. Знание техники безопасности на уроке.	физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Твои физические способности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Мозг и нервная система Органы дыхания и пищеварения Пища и питательные вещества Вода и питьевой режим Бег, ходьба, прыжки, метание.	1	1	1	1	Знать виды физической нагрузки и как она влияет на ЧСС. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	2,6,8 2,6,8 2,6,8 2,6,8 2,6,8
1.3. Физическая культура человека – 3		1	1	1	0		
Умение выбрать правильную одежду и обувь. Умение контролировать свой организм. Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической культурой и спортом.	Спортивная одежда и обувь Самоконтроль Первая помощь при травмах	1	1	1		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	5,6,8 5,6,8 5,6,8
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 8 Ч.		2	2	2	2		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		2	2	2	2		

Организац ия и проведени е самостояте льных занятий физическо й культурой	Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Бодрость, грация, координация: ОРУ, утренняя гимнастика. Бодрость, грация, координация: Физкультминутка, акробатические упражнения.	1	1			Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.	2,3,5,6 ,7	
		1		1	1		2,3,5,6 ,7	
			1			1		2,3,5,6 ,7
							1	2,3,5,6 ,7 2,3,5,6 ,7 2,3,5,6 ,7
Раздел 3. Физическое совершенствование								
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 – 40ч		10	1	1	1			
Организуо щие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.	0,5	0, 5	0,5	0	Различают строевые , команды, чётко 5, выполняют строевые приёмы	3,4, 6,8	
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.	0,5	0, 5				3,4, 6,8	
				0,5			3,4,6,8	
					0, 5		3,4,6,8	
Акробатичес кие	Освоение акробатических упражнений и развитие					Осваивают технику упражнений на		

упражнения и комбинации.	координационных способностей.					гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	4,6
	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1	1	1		
	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	1	1	1		Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	4,6
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату;	1	1		1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	4,6
	по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	1	1	1	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	4,6
	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.			1	1	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на Гимнастическом бревне.
<u>Гимнастическое бревно:</u> - ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу-шпагат;	1		1	1			
соскоки прогнувшись	1		1	1			4,6

	толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).		1		1		4,6
	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1	1		1		4,6
	Лазание по гимнастическому канату: - в два приема - в три приема - лазание по гимнастической скамейке (гимнастическая полоса препятствий)		1				4,6
		1		1			4,6
		1	1	1	1		4,6
			1	1			4,6
Модуль 2. Легкая атлетика – 64ч		16	1 6	1 6	1 6		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий				Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2 5, 6,8
Беговые упражнения - 28ч.		7	7	7	7		
	Старт из различных исходных положений.	1				Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
	Финиширование. Высокие старты от 10 до 20м.		0,5	0,5	0,5	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	5,6
	Бег с ускорением от 15 до 30 м	2	2	0,5	0,5	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	5,6
	Бег с ускорением: - от 20 до 40 м;	1	1	2	2		5,6

ВФСК «ГТО»	- от 25 до 50 м; - от 60 до 100 м. Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания.	1	1			контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6	
	Бег на результат челночный бег 3x10м.	1	1	1	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.		5,6
	Бег на результат 30м.	1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.		
Прыжковые упражнения- 16ч.		4	4	4	4			
ВФСК «ГТО»	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; - прыжок с места, разворот на 180 градусов и прыжок в обратном направлении. - Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	2	2	2	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6	
		1	1	1	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6	
		1	1	1	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в	5,6	
Упражнения в метании малого мяча – 20 ч.		5	5	5	5			
	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на	1	1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	5,6	

заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданноерасстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	2	2	2	2	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	1	1	1	1		5,6
	1	1	1	1		5,6
Метание мяча(150г) с разбега на результат.						
Модуль 3. Подвижные игры – 98 ч.	23	25	25	25		
-Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	2	2			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	2,3,4,6
-Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее».	2	2			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
-Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию	2	3			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных	2,3,4,6

<p>параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p>-Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p> <p>-Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p> <p>-Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>-Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.</p> <p>-Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>-Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногой,</p>	3	3			способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2,3,4,6
	3	3			Соблюдают правила безопасности.	2,3,4,6
	3	3			Используют подвижные игры для активного отдыха.	2,3,4,6
	3	4			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2,3,4,6
	3	3			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	2,3,4,6
			2	2	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	2,3,4,6
			2	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	2,3,4,6
			2	2	Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	2,3,4,6
			2	2	Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности.	2,3,4,6
			3	3	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	2,3,4,6
		3	3	Применяют правила подбора одежды	2,3,4,6	

	<p>изменением направления (баскетбол, гандбол).</p> <p>-Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).</p> <p>-Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p>-Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками.</p> <p>-Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений.</p> <p>Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом».</p> <p>-Закрепление и совершенствование скорости и развитие способностей к</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p><i>дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча.</i></p> <p>Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.</p> <p>-Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол¹.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>-Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>						
Модуль 4. Самбо – 135ч		33	34	3 4	34		
	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо.</p> <p>Приёмы самостраховки: на спину перекатом; на бок перекатом; при падении вперёд на руки; при падении на спину через мост; на бок кувырком через плечо.</p> <p>Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.</p> <p>Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног),</p>	<p>3</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p>	<p>3</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>3</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>3</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>3</p>	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>

<p>подножки, подсечки, зацепы через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. ТБ и страховка вовремя занятий единоборствами. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом; на бок перекатом; при падении вперёд на руки; при падении на спину через мост; на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и</p>	5	5	осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. оставляют комбинации из числа	5,6
	4	4	разученных упражнений и выполняют их.	5,6
	10	10	Соблюдают правила безопасности	5,6
	3	3		5,6
	3	3		5,6
	3	3		5,6
	3	3		5,6

	руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.						
Модуль 5. Кроссовая подготовка – 36 ч		9	9	9	9		
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как систематических занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков				Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	4,5 6, 8
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость Искорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Кросс по слабо пересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200 м. Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.	2	2	2	2	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6

«Согласовано»

Протокол заседания МО

№1 от «30» августа 2021 г.

Руководитель ШМО

_____/Коломойцева М.А./

«Согласовано»

Заместитель директора

_____/Коломойцева М.А./

«30» августа 2021 г