

Краснодарский край
муниципальное образование город Армавир
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 16

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2022г. протокол № 1

Председатель _____ М.С.Мовсесян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По «Физической культуре»

Уровень образования (класс) основное общее образование, 2-4 классы
Количество часов 306

Учитель Несмиян Юрий Владимирович

Программа разработана в соответствии и на основе:

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с дополнениями и изменениями)

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 . Авторы составители: Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А., Васильева Т.В.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа например истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной например героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части обще человеческой культуры.

Личностные результаты отражают сформировалось, в том числе в части:

1. 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;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- 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);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 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.

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности.

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Популяризация научных знаний среди детей (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 основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды);
- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физического воспитания, формирование культуры здоровья

- понимание личностного смысла изучения предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- 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, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания и профессионального самоопределения

- 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 различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- 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 учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8.Экологического воспитания.

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;
- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание,

обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средства осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов стороны сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные – универсальные - учебные- действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкульт минуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкульт минутки выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов гимнастики, физкульт минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по

развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения **позволяет** максимально быстро добиться желаемых результатов по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Примерная программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578).

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»: 1-2 класс
- в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков физической культуры.

ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

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.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

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

Акробатические комбинации-различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения нанизкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног, перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест». Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост,

на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. 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. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Раздел Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

№	Разделы и темы				
		2 класс	3 класс	4 класс	Итого:
1	Знания о физической культуре	3	3	3	9
1.1	Физическая культура	1	1	1	3
1.2	Из истории физической культуры	1	1	1	4
1.3	Физические упражнения	1	1	1	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	9
2.1	Самостоятельные занятия	1	1	1	3
2.2	Самостоятельные наблюдения за	1	1	1	3

	физическим развитием и физической подготовленностью				
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	3
3	Физическое совершенствование	96	96	96	288
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	6
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	94	94	94	282
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	54
	Самбо	34	34	34	102
3.2.2	Легкая атлетика	24	24	24	72
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	54
Итого:		102	102	102	
		306 часов			

Раздел, темы, класс.	Количество часов.	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД).	Основные направления воспитательной деятельности.
1 КЛАСС			
Раздел №1 « Знания о физической культуре» Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах , плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	3	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.	1. Гражданское воспитание.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности» Режим дня и его составление.	3	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в	4. Приобщение детей к культурному

Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими Упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкульт минуток. Комплексы упражнений для Формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.		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. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	наследию. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
Раздел №3 «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	1. Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание.
Раздел №4 «Спортивно-оздоровительная деятельность» Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	91	Знать и выполнять комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.

Легкая атлетика <u>Бег, ходьба, прыжки, метание.</u> Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей Овладение навыками метания, развитие скоростно - силовых и координационных способностей	22	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. . Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций
--	-----------	--	---

		деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
<u>Гимнастика</u> <u>Бодрость, грация, координация</u> Овладение знаниями Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	18	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
<u>Самбо (введение)</u> ТБ и страховка вовремя занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом, при падении в перед на руки, при падении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек,	33	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний

бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных Выведений из равновесия.		формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с Меняющейся ситуацией.	среди детей.
<u>Подвижные и спортивные игры</u> Овладение знаниями. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений	18	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 5. Популяризация научных знаний среди детей. 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

		Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	
2 КЛАСС			
Раздел №1 « Знания о физической культуре» Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	3	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.	1. Гражданское воспитание.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
Раздел № 2 «Способы физической деятельности» Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими	3	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный	4. Приобщение детей к культурному наследию. 6. Физическое воспитание и формирование культуры

Упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.		режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	здоровья.
Раздел №3 «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	1. Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание.
Раздел №4 «Спортивно-оздоровительная деятельность» Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО».	94	Знать и выполнять комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов(с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО»	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.
Легкая атлетика <u>Бег, ходьба, прыжки, метание</u> Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	24	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и	2. Патриотическое воспитание и формирование российской

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей Овладение навыками метания, развитие скоростно - силовых и координационных способностей		личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций
--	--	--	--

		поведение и поведение окружающих; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
<u>Гимнастика</u> <u>Бодрость, грация, координация</u> Овладение знаниями Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	18	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
<u>Самбо</u> ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	34	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью,	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги(снаружи, изнутри),захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.		терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	
<u>Подвижные и спортивные игры</u> Овладение знаниями. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений Овладение элементарны ми умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений	18	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 5. Популяризация научных знаний среди детей. 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

		Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	
3 – 4 КЛАСС			
Раздел №1 «<u>Знания о физической культуре</u>» Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	3	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.	1. Гражданское воспитание.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
Раздел № 2 «Способы физкультурной деятельности» Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкульт минуток. Комплексы упражнений для	3	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	4. Приобщение детей к культурному наследию. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.		том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
Раздел №3 «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	1. Гражданское воспитание. 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание.
Раздел №4 «Спортивно-оздоровительная деятельность» Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО».	94	Знать и выполнять комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов(с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК«ГТО»	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.
Легкая атлетика <u>Бег, ходьба, прыжки, метание</u> Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Совершенствование навыков бега и	24	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование

развитие выносливости Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей Освоение навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Самостоятельные занятия	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. . Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Взаимодействуют со сверстниками в процессе	культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций
---	---	--

		освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
<u>Гимнастика</u> <u>Бодрость, грация, координация.</u> Овладение знаниями Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Самостоятельные занятия	18	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиций.
<u>Самбо</u> ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, набок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках	34	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 8. Экологическое воспитание. 5. Популяризация научных знаний среди детей.

скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.		занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	
<u>Подвижные и спортивные игры</u> Овладение знаниями Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие реакции, ориентированию в пространстве Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями	18	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. 5. Популяризация научных знаний среди детей. 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

		безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в со- ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	
--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения учителей
 технологии, физической культуры и ОБЖ
 «30» августа 2022 года №1
 Руководитель МО _____ Бирамова С.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 _____ Шурубова М.Н.
 «30» августа 2022 г.

