

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №45 имени академика С.П. Королёва
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ
лицей № 45 им. академика Королёва
от «31» августа 2023 года протокол №1
Председатель педагогического совета

_____ Евсегнеева Е. Ю.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 класс)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 405 часов

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы: Голота Максим Юрьевич, Лопай Руслан Русланович

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО

с учетом примерной программы по физической культуре НОО
(указать примерную программу ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК «Физическая культура». Базовый уровень. 1-4 класс. / Под ред. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019 г., учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура», Копач А.А. и др., Краснодар, 2021

2023 г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученика научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник научится (модуль «Самбо»):

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, 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 развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми
(как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и 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 самообороны и самообороны;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться (модуль «Самбо»):

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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 утренней гимнастики, физкультминуток, 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».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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.

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 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 духовно- нравственной 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. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере 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 общечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - 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;
 - 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;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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 средств ее 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 и 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 сторон и 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

формирование первоначальных представлений о значении

физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы! быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗНАЧЕНИЯ

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Легкая атлетика.

Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние.

Подвижные игры.

Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы куры». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель».

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег.

Броски и метания.

Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метания мяча в цель. Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель.

Спортивные игры.

Баскетбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Знания о физической культуре. Как передвигается человек и животные. Школа мяча. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Бросок. Ловля мяча. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах. Броски мяча в щит. Броски мяча в кольцо.

Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения. Челночное перемещение. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Постановка рук. Ловля мяча на месте. Ловля мяча в движении. Отбивание мяча. Подача мяча. Эстафеты с мячами.

Футбол. Перемещения в прыжках, беге. Прыжки и остановки. Удары по мячу на месте. Удары по мячу в движении. Ведение мяча и обводка. Остановка мяча. Отбор мяча. Основы знаний о физической культуре. Раскрыть связь занятий ф.к. с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

2 класс

Легкая атлетика.

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. История возникновения первых соревнований. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние.

Подвижные игры.

Подвижная игра «Воробьи-вороны». Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «гонка мячей в колоннах». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Горелки». Подвижная игра «Жмурки». Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами». Подвижная игра «Метко в цель». Контрольный урок. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Салки с домом.»

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки с поворотами. Приземление.

Броски и метания.

Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метания мяча в цель. Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Вводный инструктаж по охране труда. Знания о физической культуре, Как появились игры с мячом. Школа мяча. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Бросок. Ловля мяча. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах. Броски мяча в щит. Броски мяча в кольцо.

Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения. Челночное перемещение. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Постановка рук. Ловля мяча на месте. Ловля мяча в движении. Отбивание мяча. Поддача мяча. Эстафеты с мячами.

Футбол. Перемещения в прыжках, беге. Прыжки и остановки. Удары по мячу на месте. Удары по мячу в движении. Ведение мяча и обводка. Остановка мяча. Отбор мяча. Основы знаний о физической культуре. Раскрыть связь занятий ф.к. с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

3 класс

Легкая атлетика.

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. Как развивалась физическая культура в Древности, в древней Руси. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние.

Подвижные игры.

«Ловишка». Подвижная игра. Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы и куры». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель».

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег.

Броски и метания.

Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. Виды физических упражнений. Школа мяча. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в движении. Бросок. Ловля мяча. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах. Броски мяча в щит. Броски мяча в кольцо.

Волейбол.

Стойка волейболиста. Перемещения. Челночное перемещение. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Постановка рук. Ловля мяча на месте. Ловля мяча в движении. Отбивание мяча. Подача мяча. Эстафеты с мячами.

Футбол.

Перемещения в прыжках, беге. Прыжки и остановки. Удары по мячу на месте. Удары по мячу в движении. Ведение мяча и обводка. Остановка мяча. Отбор мяча. Основы знаний о физической культуре. Как измерять физическую нагрузку. Выполнение простейших закаливающих процедур.

4 класс

Легкая атлетика.

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. Современные Олимпийские игры. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки.

Подвижные игры.

Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы и куры». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель».

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки с поворотами. Приземление.

Броски и метания.

Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча.

Баскетбол.

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. Твой организм. Школа мяча. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Бросок. Ловля мяча. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах. Броски мяча в щит. Броски мяча в кольцо.

Волейбол.

Стойка волейболиста. Перемещения. Челночное перемещение. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Постановка рук. Ловля мяча на месте. Ловля мяча в движении. Отбивание мяча. Поддача мяча. Эстафеты с мячами.

Футбол.

Перемещения в прыжках, беге. Удары по мячу в движении. Ведение мяча и обводка. Остановка мяча. Отбор мяча. Вводный инструктаж по охране труда. Знания о физической культуре. Личная гигиена. Закаливание.

Основное содержание (модуль «Самбо»):

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. 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 на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися 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 завесом 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», «змейка», «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 в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО

ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В таблице 4 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

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

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

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
Вводный инструктаж	4	Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Чему обучают на уроках	1	1	1	1	Создать представление о физической культуре. Запоминают виды спорта, которые изучают на	2.6.

		физической культуры.					уроках физической культуры. Дают характеристику базовым физическим упражнениям, которые в них входят Показывать общность и различие между спортивными играми, которые изучают на уроках физкультуры.	
Легкая атлетика	16	Легкая атлетика	4	4	4	4	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.	
Подвижные и спортивные игры.	12	Подвижные игры	3	3	3	3	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп	4.6

							<p>ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
Легкая атлетика	12	Прыжковые упражнения	3	3	3	3	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	2.5.

							Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
Подвижные и спортивные игры.	12	Подвижные игры	3	3	3	3		2.5.
Легкая атлетика	14	Броски и метания	3	3	4	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	2.6.8.
Спортивные игры	16	Подвижные игры	4	4	4	4	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	5.6.

							<p>упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
Вводный инструктаж	4	Т.Б. на уроках спортивных игр. Знания о физической культуре.	1	1	1	1	<p>Дают представление об общих способах передвижения человека и о</p>	1.2.

		Как передвигается человек и животные					многообразии передвижений в животном мире. Научатся классифицировать способы передвижения животных и человека, выполняемые с помощью разных частей тела.	
Подвижные и спортивные игры.	40	Баскетбол	10	10	10	10	Осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь при освоении. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе и ловли и передачи мяча.	5.6
Подвижные и спортивные игры.	40	Волейбол	10	10	10	10	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила	2.5.4

							подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
Подвижные и спортивные игры.	24	Футбол	6	6	6	6	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	5.6.8
Вводный инструктаж	4	Основы знаний о физической культуре. Раскрыть связь занятий ф.к. с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1	1	1	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	1.2.

							<p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>	
Легкая атлетика	15	Легкая атлетика	4	4	4	3		4.8.
Подвижные и спортивные игры.	8	Подвижные игры	2	2	2	2	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют</p>	5.4.

						<p>и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика	14	Прыжковые упражнения	3	4	3	4	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	5.8.
Подвижные и спортивные игры.	8	Подвижные игры	2	2	2	2	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают</p>	2.5.

							индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	
Легкая атлетика	15	Броски и метания	3	4	4	4	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных</p>	5.8.

							<p>способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
Подвижные и спортивные игры.	12	Подвижные игры	3	3	3	3	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы,</p>	1.2.5

						<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

							частоте сердечных сокращений	
	Физическая культура как область знаний – 14 часов	5	3	3	3			4,6,8
	<i>1.1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		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.	
	<i>1.1.2. История и современное развитие физической культуры</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	
	<i>1.1.3. Физическая культура человека</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		Знать и понимать значение	1,2

						Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 13 часов	4	3	3	3		1
	<i>1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	3	2	2	2	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. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	3,4

	<i>1.2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	2
	1.3. Физическое совершенствование – 108 часов	24	28	28	28		1,2,4,5,8
	<i>1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1,2
	<i>1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>19</i>	<i>23</i>	<i>25</i>	<i>25</i>		3,5,6,7
	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)В процессе урока						
	<i>1.3.2.1 Раздел «Гимнастика»</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц,	2,3

						<p>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.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	
				16	16	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самообороны в различных</p>	4,5

					<p>вариантах. Знать и уметь 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. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
Итого		99	102	102	102		

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания
методического объединения
учителей основ безопасности жизнедеятельности
от «31» августа 2022г.

_____ (подпись руководителя МО)
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ю. И. Рябцев
(подпись) (расшифровка подписи)
«31» августа 2022г.