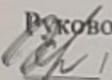


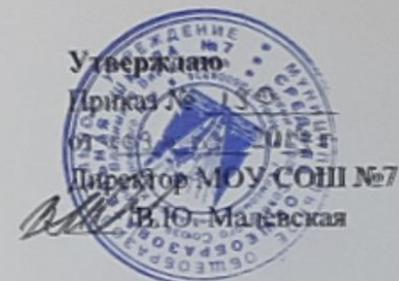
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № 1 от «28» 08 2019 г

Руководитель
 / Халтурина Т.Ю.

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Богоявленская В.А.
«29» 08 2019 г

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 2019 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

1 -4 класс

Учитель: Ижболдин Валерий Викторович
высшей квалификационной категории

Учитель : Ивлев Анатолий Борисович
высшей квалификационной категории

Учитель: Анисимов Евгений Анатольевич

2019 – 2023 учебного года

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «**Физическая культура 1– 4 класс**» составлена на основе:

Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями приказы Минобрнауки РФ от 03.06.2008г. № 164; 31.08.2009г. № 320; 19.10.2009г. № 427; 24.01.2012г. № 39; 07.06.2017 г. № 506);

Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 8 апреля 2015 года.

Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №7 имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича. Приказ № 124/1 от 01.09.2015 года

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

1. Место предмета в учебном плане

На изучение предмета согласно учебному плану начального общего образования школы отводится **405 часов** из них в 1 классе – 99 часов а со 2 по 4 класс 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

Для достижения планируемых результатов используется учебно-методический комплект:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы . Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы: Учеб. пособие для общеобразоват. Организаций. – М. : Просвещение, 2014.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

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, физкультминуток 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 и 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 физкультминуток 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 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 утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - 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;
 - играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3. Содержание тематического планирования учебного курса

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основные содержания и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние знаний физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Элементы единоборств. Простейшие элементы захвата и освобождение от захвата. Падания. Уход от атаки и т.д.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

Лёгкая атлетика. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

Баскетбол. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие силы, быстроты, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Блоки	Модули	Разделы	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры (с элементами)	Футбол	6	6	6	6
		Баскетбол	16	16	16	16
	Модуль 2 Гимнастика (с элементами самбо)	Гимнастика	26	15	15	15
		Элементы (самбо)	–	3	3	3
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	33	25	25	25
Часть по выбору участников образовательных отношений ¹	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	12	9	9	9
	Модуль 5 Отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	«Подвижные игры» «Народные игры» Игра «Лапта»	В процессе обучения	22	22	22
Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)			В процессе обучения.			
Основы знаний	Физическая культура как область знаний		3	3	3	3
	Способы деятельной деятельности		3	3	3	3
Итого:			99ч	102ч	102ч	102ч

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

¹ Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.

<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом..</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Человек – части тела, мышцы, кости и суставы.</p> <p>Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм.</p> <p>Правила безопасности на занятиях спортивными играми.</p>	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.</p> <p>Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.</p> <p>Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия.</p>	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.</p> <p>Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.</p> <p>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.</p>

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.	
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Соблюдение режима дня и личной гигиены.	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.</p> <p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте, коридору, лабиринту.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой</p>	<p>Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.</p> <p>Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни. Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.</p> <p>Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.</p> <p>Знать названия предметов их форму и предназначение.</p> <p>Знать название спортивного оборудования и его предназначение.</p>

<p>амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с медболом. Жонглирование теннисными мячами (двумя, тремя, предметами различной формы, разного диаметра и веса). Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов</p>	<p>Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания. Уметь работать в команде. Уметь взаимодействовать с партнером. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий. Умение взаимодействовать в команде.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Футбол»</p>	
<p>Физическая подготовка. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами.. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. <i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удар по мячу головой средней и боковой</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.</p>

частями лба на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по летящим мячам с различной траекторией и направлениями. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения.

Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади.

Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.

Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега.

Тактическая подготовка

Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими

Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.

Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях

Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)

Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.

Способность мыслить тактически

Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом

Умение правильно взаимодействовать с партнерами

Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.

<p>сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры.</p>	
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Упражнения с гантелями и эспандером. Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом) броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые. Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча). Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>
<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения: основных стоек - высокие, средние, низкие; и</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков Использовать игру в баскетбол как</p>

<p>техники передвижений - перемещения приставными шагами ;противоходом в средней и низкой стойке; лицом вперед ; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками, а также в пределах границ баскетбольной площадки.</p> <p>Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p>	<p>средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p>
<p>Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных</p>	<p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>

мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	
--	--

МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении.
<i>Физическая культура человека</i>	
Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной

корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	
Раздел «Гимнастика».	
Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три ступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной	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.

<p>осанки; на развитие координации движений.</p> <p>Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».</p>	<p>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.</p> <p>Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад- вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Равновесие с различным положением рук.</p> <p>Простые акробатические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с. или: из упора присев кувырок назад и 	<p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>.Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>

<p>перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.</p>	
<p>Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных</p>	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>

<p>висах. Лазанье по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий. Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком); Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>	
<p>Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.</p>
<p>Раздел Самбо (введение).</p>	
<p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа , из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки</p>	<p>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.</p>

на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

Упражнения для удержаний.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в

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>другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.</p> <p>Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p> <p>Упражнения для бросков захватом ног.</p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов.</p> <p>Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.</p> <p>Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).</p> <p>Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>
<p>Техника лёжа.</p> <p>Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p>

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

Выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения.

Выполнять активные и пассивные способы защиты.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбывая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Выведение из равновесия. Выведение из

Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.

Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

<p>равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p> <p>В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.</p>	<p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Появление физической культуры и спорта .Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья .Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).</p> <p>Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне).</p> <p>История олимпийских игр.</p> <p>Олимпийская символика.</p> <p>Лёгкая атлетика и олимпийские игры.</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий.</p> <p>Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики;</p> <p>Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.</p> <p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне).</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости.</p> <p>Основные команды и их применение.</p> <p>Общепринятая спортивная и</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;</p> <p>Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию</p>

<p>легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба ;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.</p>	<p>Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Физическая культура и ее влияние на развитие человека. Строение и системы человеческого тела. Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Требования к одежде и обуви для физической культуры. Поведение в чрезвычайных ситуациях .Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.</p>	<p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма. Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурминуток, динамических часов; организации активного отдыха и участия в</p>

норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха.	спортивных и оздоровительных мероприятиях
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
<p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.</p> <p>Определение уровня физического состояния, самоконтроль.</p> <p>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
<p>Строевые упражнения.</p> <p>Повороты на месте и в движении.</p> <p>Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.</p> <p>Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег - обычный, семенящий, прыжками;</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния.</p> <p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.</p> <p>Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p> <p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для</p>

<p>приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	<p>метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.</p> <p>Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и</p>	<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции</p>

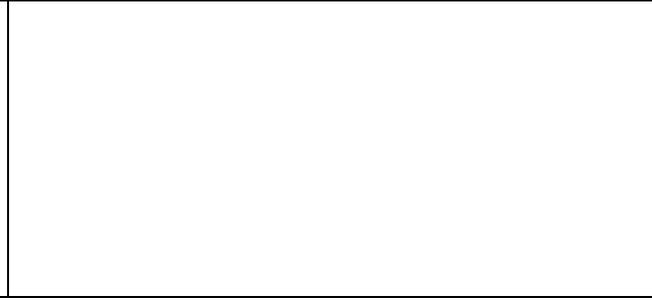
неподвижную и качающуюся скакалку.
Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам.
Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления.
Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд.
Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30x60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.
Прыжки на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.
Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.
Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.
Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.
Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

<p>метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх и на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.</p> <p>Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.</p>
<p><i>Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</i></p>	
<p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице».</p> <p>эстафеты - «спринт - барьерный бег 4</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>

«спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.



ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках , повороты.
<i>Физическая культура человека</i>	
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подготавливать лыжный инвентарь и	Давать оценку погодным условиям и

экипировку.	подготовке к уроку на свежем воздухе.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни	Формирование патриотизма и ответственности. Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в	Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку. Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий. Формирование стремления к физическому

<p>режиме умеренной интенсивности; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднятие и опускание носков и пяток лыж; поднятие и перестановка носков лыж в сторону; поднятие согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные.</p>	<p>развитию и самосовершенствованию Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Знать технику выполнения упражнений. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений.</p>
<p>Техническая подготовка. Передвижение ступающим шагом. Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; обходя различные препятствия; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8-10°). Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъем на склоне. Овладение техникой скользящего шага. Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники</p>	<p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног; Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую; Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками Научиться выполнять подъем различными</p>

<p>классического , попеременного двухшажного, лыжного хода- в облегченных условиях. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода.</p>	<p>способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.</p>
<p>Задания прикладного характера. Движение на лыжах по дистанции 1000 м Круговая эстафета с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».</p>	<p>Совершенствование ловкости, быстроты и выносливости. Научатся взаимодействовать в команде, логически мыслить и выстраивать тактику игры.</p>

МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Простейшие сведения из истории плавания.	Знать об истории плавания и о его оздоровительном значении.
<i>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	
Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.	Знать и применять правила личной гигиены и санитарии, а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни. Знать, применять и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.
<i>Физическая культура человека</i>	
Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.	Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания. Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на	Освоит и будет применять комплексы общеразвивающих упражнений пловца. Различать общеразвивающие упражнения и специальные упражнения пловца. Приобрести навык технически верного выполнения движений руками, ногами и в согласовании. Различать движения относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль

<p>груди и на спине). Выполнение движений ногами имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Упражнения для освоения с водой.</p>	<p>на груди, кроль на спине. Уметь применять игровые и подводящие упражнения на воде как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Выполнение профилактических упражнений способствующих устойчивости иммунной системы. Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь анализировать и прогнозировать собственные действия. Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно- оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Комплексы упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.</p>	<p>Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде (ознакомление со свойствами воды). Специальные упражнения на суше по</p>	<p>Знать, характеризовать и выполнять общеразвивающие упражнения на суше. Уметь подготовить организм к предстоящей нагрузке в основной части урока. Знать, характеризовать и выполнять упражнения на развитие групп мышц,</p>

<p>овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания.</p> <p>Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами.</p> <p>Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p>	<p>которые выполняют основную работу в плавании.</p> <p>Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Знать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки.</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i> Лежание на воде и скольжение по воде.</p> <p>Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна.</p> <p>Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры.</p> <p>Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений.</p> <p>Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине.</p> <p>Выполнение движений ногами: кролем на груди и на спине, брассом.</p> <p>Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>Старт из воды. Простой открытый</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой.</p> <p>Уметь выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Знать и представлять терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p> <p>Знать и демонстрировать способы простейшего контроля деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений по изучению техники спортивных способов плавания.</p> <p>Уметь взаимодействовать с учителем и одноклассниками вербальными и невербальными средствами общения.</p> <p>Различать основные способы плавания.</p> <p>Развивать и демонстрировать координационные способности.</p> <p>Демонстрировать технику основных способов плавания.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств</p>

<p>поворот.Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	
<p>Задания прикладного характера. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные) Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».</p>	<p>Научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.</p> <p>Уметь организовать и безопасно применять игры на воде в рамках урока и в каникулярное время; в бассейне и на открытом водоёме.</p>

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

(НА ПРИМЕРЕ «ИГРЫ ЛАПТА»)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои - защитники Отечества)	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей	Сформированность устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны, эмоционально положительной основы к историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни;
<i>Физическая культура человека</i>	
Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений.	Знать, понимать значение и уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости,

Самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	координации движений и формирование правильной осанки;
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Выполнение упражнений по пространственной ориентировке.	Умение ориентироваться в пространстве.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; гимнастической палкой- наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки; набивным мячом (1-2 кг) - броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.	Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Русские народные игры:	Иметь представление об играх, отражающих

<p>Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», « хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.</p> <p>Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»</p> <p>Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.</p> <p>Игры, отражающие многовековые</p>	<p>отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Сформированность целостного восприятия окружающего мира. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственным отношениям. Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.</p> <p>Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>
---	--

традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяги в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяги за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».	
---	--

Оценка учебных достижений обучающихся

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований

безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Таблица оценки учебных достижений обучающихся

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1 (неудовлетворительно)	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных

достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулям программы на ступени основного общего образования

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Самбо:

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

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

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

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.

2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплывание дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).

2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования:

Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.

Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Степень освоения спортивных игр.

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено

на заседании МС

Протокол № 1

от «28» 08 2019 г

Руководитель

 Халтурина Т.Ю.

Согласовано

Зам. директора по УВР

 Богоявленская В.А.

«29» 08 2019 г

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «29» 08 2019 г

Утверждаю

Приказ № 130

от «29» 09 2019 г

Директор МОУ СОШ №7

 В.Ю. Маленков



Календарно тематическое планирование

по предмету «Физическая культура»

3А,3Б,3В класс

учитель: Ивлев Анатолий Борисович
высшая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

Календарно – тематическое планирование
по учебному предмету Физическая культура
3а,3б,3в класс

	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1	О.3 Связь физической культуры с традициями и обычаями народа.	Комплекс ОРУ Учебник.Стр.5-11.	3.09
2	Высокий старт.	Комплекс ОРУ 1	5.09
3	Бег 30 метров.	Комплекс ОРУ 1	6.09
4	Разновидности ходьбы и бега.	Комплекс ОРУ 1 Учебник.Стр.5-11.	10.09
5	Эстафета без предметов.	Комплекс ОРУ 1	12.09
6	Эстафета с предметами.	Комплекс ОРУ 1 Учебник.Стр.12-15.	13.09
7	Эстафеты с предметами. Бег.	Комплекс ОРУ 1	17.09
8	Тестирование: Прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ 1	19.09
9	Тестирование : Челночный бег 3*10м.	Комплекс ОРУ 1 Учебник.Стр.12-15.	20.09
10	Тестирование : Подтягивание на перекладине.	Комплекс ОРУ 1	24.09
11	Тестирование. Гибкость. Сгибание разгибание	Комплекс ОРУ 1	26.09

	рук в упоре лежа.		
12	Тестирование. Подъем туловища из положения лежа.	Комплекс ОРУ 1 Учебник. Стр.16	27.09
13	Эстафета без предметов. Прыжки.	Комплекс ОРУ 1	1.10
14	Игровые задания со скакалкой.	Комплекс ОРУ 1	3.10
15	Эстафета с предметами. Метание мяча.	Комплекс ОРУ 1 Учебник. Стр.17-19	4.10
16	Эстафета с предметами. Прыжки.	Комплекс ОРУ 1	8.10
17	Беговые упражнения.	Комплекс ОРУ 1	10.10
18	Беговые упражнения. Прыжки в длину.	Комплекс ОРУ 1 Учебник. Стр.20.	11.10
19	Игровые задания с обручем.	Комплекс ОРУ 1	15.10
20	Игровые задания с мячом.	Комплекс ОРУ 1	17.10
21	Игровые задания с кубиком.	Комплекс ОРУ 1 Учебник. Стр.21-23	18.10
22	Игровые задания со скакалкой. Прыжки.	Комплекс ОРУ 1	22.10
23	Эстафета без предметов. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ 1	24.10
24	Упражнения на развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ 1 Учебник. Стр.24	25.10

25(2)	О.3 Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси.	Комплекс ОРУ 2	5.11
26	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	Комплекс ОРУ 2	7.11
27	Лазание по гимнастической стенке	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.25-28	8.11
28	Упражнение на равновесие на скамье. Висы.	Комплекс ОРУ 2	12.11
29	Упражнение на равновесие на бревне.	Комплекс ОРУ 2	14.11
30	Прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ 2 Учебник. тр.	15.11
31	Перекаты на спину. Группировка.	Комплекс ОРУ 2	19.11
32	Кувырок вперед.	Комплекс ОРУ 2	21.11
33	Лазанье по наклонной скамье.	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.29-31	22.11
34	Кувырок вперед.	Комплекс ОРУ 2	26.11
35	Прыжки через скакалку. Вращение назад.	Комплекс ОРУ 2	28.11
36	Стойка на лопатках.	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.29-31	29.11
37	Стойка на лопатках. Кувырок.	Комплекс ОРУ 2	3.12

38	Лазание по канату.	Комплекс ОРУ 2	5.12
39	Лазание по канату. Кувырок.	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.33-39	6.12
40	Акробатическая комбинация. Прыжки.	Комплекс ОРУ 2	10.12
41	Самбо. История возникновения борьбы.	Комплекс ОРУ 2	12.12
42	Самбо. Стоки и передвижения в стойке.	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.33-39	13.12
43	Самбо. Игра. Выталкивание из круга.	Комплекс ОРУ 2	17.12
44	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Мышеловка». Развитие скоростных качеств	Комплекс ОРУ 2	19.12
45	Развитие ловкости. Подвижная игра «Снайпер».	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.39-43	20.12
46	Развитие ловкости. Подвижная игра «Снайпер».	Комплекс ОРУ 2	24.12
47	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Круговая лапта».	Комплекс ОРУ 2	26.12
48	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Летучие рыбки»	Комплекс ОРУ 2 Учебник. Стр.44.	27.12
49(3)	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Ночная охота»	Комплекс ОРУ 3	14.01

50	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра « Шмель»	Комплекс ОРУ 3	16.01
51	Развитие гибкости. Подвижная игра « Северный и Южный ветер».	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.44	17.01
52	Развитие ловкости. Подвижная игра « Ловишки».	Комплекс ОРУ 3	21.01
53	Развитие выносливости. Подвижная игра «Круговая лапта».24.12	Комплекс ОРУ 3	23.01
54	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра « Круговая лапта».	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.45-47	24.01
55	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Летающий мяч».	Комплекс ОРУ 3	25.01
56	Развитие координационных качеств. Подвижная игра «Подвижная цель».	Комплекс ОРУ 3	28.01
57	О.З. История возникновения Олимпийских игр.	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.45-47	30.01
58	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Комплекс ОРУ 3	31.01
59	Развитие гибкости. Подвижная игра « Охотники и утки».	Комплекс ОРУ 3	4.02
60	Развитие ловкости. Подвижная игра « Колдуны».	Комплекс ОРУ 3 У	6.02

61	Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка»	Комплекс ОРУ 3	7.02
62	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра « Два мороза».	Комплекс ОРУ 3	11.02
63	Развитие прыгучести. Подвижная игра « Воробы и вороны».	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.48-49	13.02
64	Развитие ловкости. Подвижная игра « Снайпер».	Комплекс ОРУ 3	14.02
65	О.З. Зимние виды спорта.	Комплекс ОРУ 3	18.02
66	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.50-52	20.02
67	Переноска лыж. Повороты на месте.	Комплекс ОРУ 3	21.02
68	Ступающий шаг.	Комплекс ОРУ 3	25.02
69	Скользющий шаг.	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.52-53	27.02
70	Двушажный ход без палок.	Комплекс ОРУ 3	28.02
71	Двушажный ход без палок. Игры на улице.	Комплекс ОРУ 3	3.03
72	Торможение плугом, падением.	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.54-56	5.03
73	Подъём « лесенкой ».	Комплекс ОРУ 3	6.03

74	Лыжная эстафета.	Комплекс ОРУ 3	10.03
75	О.З. История возникновения спортивных игр.	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.54-56	12.03
76	Передача мяча и ловля после отскока от пола.	Комплекс ОРУ 3	13.03
77	Ведение мяча на месте.	Комплекс ОРУ 3	17.03
78	Ведение мяча в движении.	Комплекс ОРУ 3 Учебник. Стр.57-62	19.03
79	Бросок в кольцо.	Комплекс ОРУ 3	20.03
80(4)	Инструктаж по технике безопасности. Салки баскетбол.	Комплекс ОРУ 4	31.03
81	Эстафета с мячами.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.63-67	2.04
82	Эстафета с мячами. Игры по выбору.	Комплекс ОРУ 4	3.04
83	Круговая тренировка	Комплекс ОРУ 4	7.04
84	Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.68-70	9.04
85	Прыжки через скакалку в парах.	Комплекс ОРУ 4	10.04
86	Прыжки через скакалку в тройках.	Комплекс ОРУ 4	14.04
87	Тестирование : Прыжок в длину с места. Игры	Комплекс ОРУ 4	16.04

	по выбору.	Учебник. Стр.70-75	
88	Тестирование : Челночный бег. Игры по выбору.	Комплекс ОРУ 4	17.04
89	Тестирование : Подтягивание. Игры по выбору.	Комплекс ОРУ 4	21.04
90	Тестирование: Гибкость. Отжимание. Прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.76-83	23.04
91	Л.а. Беговые упражнения. Высокий старт.	Комплекс ОРУ 4	24.04
92	Бег 30м,60м. с высокого старта.	Комплекс ОРУ 4	28.04
93	Прыжок в длину с разбега.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.83-89	30.04
94	Метание мяча в цель.	Комплекс ОРУ 4	5.05
95	Метание мяча на дальность.	Комплекс ОРУ 4	7.05
96	Бег на длинные дистанции. Бег 1000м.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.90-91	8.05
97	Спортивная игра футбол. Основные правила.	Комплекс ОРУ 4	12.05
98	Футбол. Ведение мяча.	Комплекс ОРУ 4	14.05
99	Футбол. Удары по мячу.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.92-93	15.05

100	Футбол. Передачи мяча.	Комплекс ОРУ 4	19.05
101	Футбол. Игра по правилам. Судейство игр.	Комплекс ОРУ 4	21.05
102	Футбол. Игра по правилам. Судейство игр.	Комплекс ОРУ 4 Учебник. Стр.	22.05
103	Встречная эстафета.	Комплекс ОРУ 4	26.05
104	Эстафетный бег.	Комплекс ОРУ 4	28.05
105	О.3. Техника безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой.		29.05