

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО В ШКОЛЕ 1-4 классы

1класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Предметные результаты:

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма,
- выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО**

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
-упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- сдать нормы ГТО своей ступени

2 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

– развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты:

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты:

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО** выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-выполнять базовую технику самбо.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (соперниками);

Выпускник получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо.

- сдать нормы ГТО своей ступени

3 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Метапредметные результаты:

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

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО**

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять базовую технику самбо.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками (соперниками).

Выпускник получит возможность научиться:

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- **сдать нормы ГТО своей ступени**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- 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 приемы самостраховки и страховки, падений.
- **необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО**

Выпускник получит возможность научиться: планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- выполнять базовую технику самбо.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять базовую технику самбо.
- сдать нормы ГТО своей ступени

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Выполнять приемы самостраховки и страховки, падений, выполнять базовую технику самбо.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечение безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Самбо. *Специально-подготовленные упражнения самбо.* Изучение приемов самообороны, перекувырков, падений, способов самообороны, перемещений, стоек, захватов, технических действий сковывания в положении лёжа (удержания, переворотов, болевых приемов), бросковой техники, упражнения для тактики (подвижные игры, игры – задания), изучение защитных действий от удержаний, переворотов, скручиваний, бросков, болевых приемов.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами

акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Перечень контрольных нормативов Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

коленях						
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту. (пять вправо, пять влево).	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				12	8	5

согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту. (пять вправо, пять влево).	24с	26с	28с	26с	28с	30с
Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка). 10 бросков.	Без учета времени					

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	6	4	3			

висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту. (пять вправо, пять влево).	24с	26с	28с	26с	28с	30с
Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка). 10 бросков.	25	27	29	27	29	31

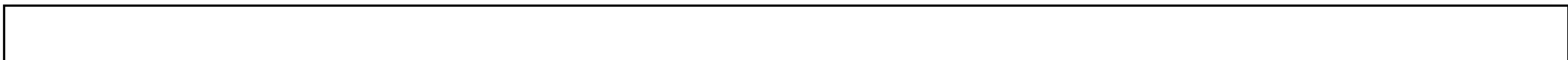
Направления проектной деятельности обучающихся;

Проектная деятельность (вид проекта)	Формы организации на урочных занятиях
1 класс	
Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Что такое физическая культура»

Прикладной	Урок исследование по теме «Личная гигиена»
Теоретический	Техника безопасности при занятиях борьбой
2 класс	
Информационный	Урок исследование по теме «Современные Олимпийские игры»
2.Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Спортивная одежда и обувь»
3.Практический	Упражнения в различных положениях положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту, и др.
3 класс	
Информационный	Урок исследование по теме «Закаливание»
Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Пища и питательные вещества»
Теоретический	Правила соревнований их организация и проведение.
4 класс	
Информационный	Урок исследование по теме «Мозг и нервная система»
Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Сердце и кровеносные сосуды»
Практический	Акробатические упражнения.

Тематическое планирование

1-4 класс 1ч. в неделю, всего 33,34 час



1 класс - 33 часа		
Раздел , Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 7 часов		
История и современное развитие физической культуры.	2	Знать историю развития физической культуры в разные эпохи, иметь представление о ее значении в жизни человека и уметь рассказать об этом. Знать историю развития гимнастики. Знать историю развития борьбы самбо, иметь представление о ее роли и значении и значении.
Самбо как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо.	2	Воспринимать самбо как способ безопасной жизнедеятельности человека. Соотносить самбо с историко-культурным наследием России. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
Правила борьбы самбо.	2	Знать Ритуал, Жесты судей. Оценочные действия при проведении технических действий.
Что надо уметь - 26 час		
Организационные команды и приёмы : построение в шеренгу, колонну, принятие основной стойки, выполнение различных команд, размыкание в шеренге и колонне на месте.	2	Выполнять организующие упражнения
Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.	2	Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок, сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.).
Акробатические упражнения.	6	Осваивать технику акробатических упражнений, взаимодействовать в парах группах.
Бег, ходьба, прыжки. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом</i> <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо-</i>	5 1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

<p><i>способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, челночный бег 3x5м, эстафеты.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м . Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги,</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Освоение группировки. Перекаты, самостраховки, страховки, падения.</p>	<p>11</p>	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений в разные стороны. Знать и уметь формулировать основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>
<p>Игры задания по освоению противоборства в различных стойках: футбол, регби, в пояса, пятнашки, петушинные бои.</p>	<p>4</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде. Сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.</p>

2 класс - 34 часа

Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
------	--------------	--

Что надо знать - 7		
Современное представление о физической культуре. Основные понятия.	2	Знать о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Уметь рассказать о физической культуре и ее воспитательном значении.
Самбо как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо.	2	Воспринимать самбо как способ безопасной жизнедеятельности человека. Соотносить самбо с историко-культурным наследием России. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
Правила борьбы самбо.	2	Знать Ритуал, Жесты судей. Оценочные действия при проведении технических действий.
Что надо уметь - 27 час		
Строевые упражнения: Повороты на месте, налево и на право, размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами, и из колонны по одному в колонну по три четыре поворотом в движении.	2	Выполнять организующие упражнения
Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая	3 21 2 5	

<p>эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением, от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены.</p>	<p>3</p> <p>5</p>	
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в вися стоя и лежа; подтягивание из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе,</p>	<p>29</p> <p>1</p> <p>8</p> <p>6</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p>

<p>подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг галопа в сторону. повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Играем все!</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча стоя на месте и в шаге Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, обруч). Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).</p>	<p>25</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	11	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
--	----	---

3 класс - 34 часа

Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 8		
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>	2	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>
<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	2	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	2	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	2	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Что надо уметь -91 час</p>		
<p style="text-align: center;">Бег, ходьба, прыжки, метание</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси зигзагом, в парах.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во</p>	<p>47 1 1 19 15 4</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения</p>

<p>время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4—5 м.</p>	<p>2</p> <p>5</p>	<p>прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; Кувырок назад; кувырок вперёд;</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги;</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, по канату; перелезание через коня.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла;</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног;</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте;</p>	<p>19</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p>

	2	
Играем все! <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».</i> <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка». <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель (щит, обруч). Ведение мяча с изменением направления. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.</i> Подвижные игры на материале волейбола. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу» <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»</i>	28 2 2 18 4 2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.

4 класс - 34 часа

Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать - 8		
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	2	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека.	2	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам.

<p>Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности.</p> <p>Рекомендации, как беречь нервную систему</p>		<p>Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>	2	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	2	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
Что надо уметь -91 час		
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с высоким подниманием бедра,</p>	47 1 4	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп</p>

<p>приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</i></p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4—5 м.</p>	<p>19</p> <p>12</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>5</p>	<p>передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. 2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине. кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</i></p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способ-</i></p>	<p>19</p> <p>7</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных</p>

<p><i>ностей. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднятие ног в вися.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</i></p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений. Команды перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Играем все!</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p><i>Подвижные игры «Прыжки по полосам»</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах и кругах. Броски в цель (кольцо, мишень). Ведение мяча с изменением направления. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию</i></p>	<p>28</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>12</p>	<p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

<p><i>параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Минибаскетбол», «Минивolleyбол».</p>	<p>6</p> <p>8</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
---	-------------------	--