

х. Рассвет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа имени пионера-героя Виктора Новицкого

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2016 года протокол № 1

Председатель *А.В. Анюткина*
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физическая культура

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) 2-4

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 306

Учитель Витязь Е.А., Гусева Т.И., Щербо А.П.

Программа разработана на основе

примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение, - 2018

(указать программу/программы, издательство, год издания)

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся 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;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Формирование универсальных учебных действий:

1. Личностные:

- ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- действие смыслообразования,
- нравственно-этическое оценивание

2. Коммуникативные:

- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов,
- управление поведением партнера: контроль, коррекция.

3. Регулятивные:

- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

4. Познавательные:

- умение структурировать знания,
- смысловое чтение,
- знаково – символическое моделирование,
- выделение и формулирование учебной цели.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 100 | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | | | |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | | | |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки) | 7 | | | | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| | | | 8 | | | | 3 | 6-10 | 14 |
| | | | 9 | | | | 3 | 7-11 | 16 |
| | | | 10 | | | | 4 | 8-13 | 18 |

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного

материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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.

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча по воротам с прыжком и без прыжка; подвижные игры на материале гандбола.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История развития ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика:

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжковый инвентарь, упражнений в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные и спортивные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале спортивных игр.

САМБО

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

— вести дневник самонаблюдения;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Нормативы комплекса ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Понятие эстафета, Команды «Старт», «Финиш!», понятие о темпе длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

САМБО

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке

солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

— вести дневник самонаблюдения;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Понятие эстафета, Команды «Старт», «Финиш!», понятие о темпе длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

САМБО

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

— вести дневник самонаблюдения;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-------|---|---------------------------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 18 | 19 | 17 | 13 |
| 3 | Подвижные игры: | | | | |
| 3.1 | - для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы | 16 | 16 | 12 | 12 |
| 3.2 | - на основе баскетбола | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 3.3 | - на основе волейбола | 6 | 6 | 7 | 9 |
| 3.4 | - на основе гандбола | | | 6 | 9 |
| 3.5 | - на основе футбола. | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 4 | Спортивные игры: | | | | |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 | 8 | 7 | 7 |
| 6 | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование 2 класс

| Раздел, тема (содержание курса) | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--------------|--|
| Знания о физической культуре ТБ на уроках ф/к. Значение занятий ф/к для человека | 1 | Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. |
| Легкая атлетика Ходьба под счёт ТБ на уроках фк. | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| Легкая атлетика Ходьба на носках, на пятках. ТБ при выполнении ходьбы и бега | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Легкая атлетика Челночный бег ВФСК ГТО</p> <p><i>Правила проведения соревнований по челночному бегу</i></p> | 1 | <p>упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО Зарождение борьбы самбо в России</p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия</p> <p>Осваивать технические действия</p> <p>Моделировать технические действия.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег 30 м. ВФСК ГТО</p> <p><i>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжки на одной ноге, на двух на месте.</p> <p><i>ТБ при выполнении прыжков</i></p> | 1 | |
| <p>САМБО Самбо во время Великой Отечественной Войны</p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места</p> <p><i>ТБ при выполнении прыжков в длину с места</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжки со скакалкой</p> <p><i>ТБ при выполнении прыжков со скакалкой</i></p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО Специально-подготовительные упражнения в самбо</p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжков в длину с места</p> <p><i>Правила проведения соревнований по легкой атлетике.</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с разбега</p> <p><i>ТБ при выполнении прыжков в длину с разбега</i></p> | 1 | <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

| | | |
|---|---|---|
| САМБО Приёмы самостраховки | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Лёгкая атлетика Эстафеты со скакалкой <i>ТБ при эстафетах</i> | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| Лёгкая атлетика Прыжки через большую скакалку <i>ТБ при выполнении прыжков через большую скакалку</i> | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО Самостраховка на спину перекатом через партнёра | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. | 1 | Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. |
| Лёгкая атлетика. Тестирование техники метания малого мяча <i>Связь занятий физической культурой со здоровьем</i> | 1 | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча |
| САМБО Самостраховка перекатом через партнера,находящегося в упоре на коленях и руках | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Подвижные игры. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. <i>ТБ при подвижных играх</i> | 1 | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| Знания о физической культуре Основные направления развития физической культуры в современном обществе. | 1 | Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| САМБО Самостраховка на бок,выполняемая прыжком через руку партнера,стоящего в стойке | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Выбивала».</p> <p><i>Как возникли физические упражнения</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> |
| <p>Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «Выбивала».</p> <p><i>Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека</i></p> | 1 | <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> |
| <p>САМБО Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> | 1 | <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры. Эстафеты с малыми мячами. Игра «Вышибала».</p> <p><i>Понятие об утренней зарядке</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> |
| <p>Подвижные игры. Игра «Воробьи-вороны». Эстафеты.</p> <p><i>Понятие о закаливании</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <p>САМБО Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.</p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры. Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалкой.</p> <p><i>Занятия в спортивных секциях</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.</p> |
| <p>Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».</p> <p><i>Значение туристических походов</i></p> | 1 | <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> |

| | | |
|---|---|--|
| САМБО Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры. Игра «Вышибала». Эстафеты с мячами. <i>Знания о видах спорта</i> | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Удочка». <i>Одежда для игр и прогулок</i> | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| САМБО Самостраховка на спину прыжком. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Эстафеты. <i>Подвижные игры и их значение для физического развития</i> | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». <i>Распределение на команды с помощью простейших считалочек</i> | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |
| САМБО Самостраховка на спину прыжком в самбо | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры. Игра «Пятнашки». Эстафеты с мячами. <i>Национальные игры России</i> | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «Перестрелка». <i>Значение режима дня для жизни человека</i> | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |

| | | |
|--|---|--|
| САМБО Упражнения для бросков в самбо | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| Подвижные игры. Игра ««Воробьи-вороны»». Прыжковые эстафеты. <i>Понятие о физкультминутке</i> | 1 | Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча |
| Знания о физической культуре Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. | 1 | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| САМБО Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры. Игра ««Вызов номеров»». Эстафеты с мячами. <i>Полезьа занятий физической культурой в зимнее время года</i> | 1 | Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «Перестрелка». <i>Понятие о травмах во время занятий</i> | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |
| САМБО Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча снизу. <i>ТБ при занятиях баскетболом</i> | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| Подвижные игры на основе баскетбола. Изучение бросков мяча двумя руками от груди. <i>ТБ при выполнении бросков мяча</i> | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |

| | | |
|---|---|---|
| САМБО Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Знания о физической культуре Физическая культура. Утренняя зарядка. Закаливание. | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Подвижные игры на основе баскетбола. Изучение ведения мяча на месте. <i>ТБ при выполнении ведение мяча</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| САМБО Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо | 1 | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование техники ведения мяча на месте <i>Роль органов зрения и слуха</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе баскетбола. Изучение бросков мяча в щит и в кольцо. <i>Уход за кожей</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| САМБО Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Подвижные игры на основе волейбола. Стойка игрока. Передача мяча. <i>ТБ при игре в волейбол</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе волейбола. Изучение броска мяча через сетку. <i>ТБ при выполнении броска через сетку</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |

| | | |
|---|---|--|
| САМБО Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Подвижные игры на основе волейбола. Изучение передачи мяча сверху из-за головы. <i>Важность занятий для улучшения работы лёгких</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе волейбола. Изучение отбивания подброшенного мяча двумя руками. <i>Правильное дыхание при нагрузках</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| САМБО Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе волейбола. Изучение переходов по площадке <i>Переходы по площадке и их значение</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе волейбола. Правила игры «Пионербол». Судейство. <i>Судейство в волейболе и пионерболе</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| САМБО Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом,ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). | 1 | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе футбола. Правила игры. Стойка игрока. <i>ТБ при игре в футбол</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе футбола. Изучение передачи мяча ногой. Остановка мяча. <i>Рекомендации по правильному усвоению пицци</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |

| | | |
|---|---|--|
| САМБО. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе футбола. Изучение ударов по мячу. <i>ТБ при выполнении ударов по мячу</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе футбола. Тестирование техники ударов по воротам. Игра вратаря. <i>Правила проведения соревнований по футболу</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| САМБО. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе футбола. Изучение передачи мяча в движении. Остановка мяча. <i>Понятия о физических нагрузках</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Знания о физической культуре Основные части тела человека. Личная гигиена. | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. |
| САМБО. Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Основная стойка. Изучение строевых команд. <i>ТБ при занятиях гимнастикой</i> | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых команд. <i>Основные признаки правильной осанки</i> | 1 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание на вытянутые в стороны руки. <i>Гимнастика на Олимпиаде</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> |
| <p>Знания о физической культуре Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p> | 1 | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> |
| <p>САМБО. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.</p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ВФСК ГТО <i>Виды гимнастики</i></p> | 1 | <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Группировка из различных исходных положений <i>ТБ при гимнастике</i></p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> | 1 | <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на лопатках согнув ноги <i>Понятие о технике стойки на лопатках</i></p> | 1 | <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине ВФСК ГТО <i>Понятие о зимних видах спорта</i></p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>САМБО. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Изучение кувырка вперёд и назад. <i>ТБ при выполнении кувырков</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Изучение стойки «Ласточка» и стойки на лопатках. <i>ТБ при выполнении стойки на лопатках</i></p> | 1 | <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| <p>САМБО. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки</p> | 1 | <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег с изменением ритма, направления и темпа. <i>ТБ при занятиях лёгкой атлетикой</i></p> | 1 | <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег в заданном коридоре. <i>Понятие о беге по пересечённой местности</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене</p> | 1 | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Бег сгибая колени вперед и назад Т.Б при выполнении бега</p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места ВФСК ГТО <i>Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места</i></p> | 1 | <p>движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> | 1 | <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность <i>ТБ при метании малого мяча</i></p> | 1 | <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность <i>Виды снарядов для метания</i></p> | 1 | <p>Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжки со скакалкой Т.Б при выполнении прыжков со скакалкой</p> | 1 | <p>Описывать технику прыжков со скакалкой Осваивать технику прыжков со скакалкой Соблюдать правила техники при прыжках на скакалке</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Метание мяча ВФСК ГТО</p> | 1 | <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег 30 метров ВФСК ГТО</p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации</p> |
| <p>Знания о физической культуре Физическая нагрузка и способы её дозирования. Восстановительный массаж</p> | | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> |

Тематическое планирование 3 класс

| | | |
|----------------------------|--------------|---|
| Содержание (разделы, темы) | Кол-во часов | Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия |
|----------------------------|--------------|---|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Знания о физической культуре Исторические сведения о развитии современных олимпийских игр. Роль Пьера Де Кубертена в их становлении</p> | 1 | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов.</p> |
| <p>Легкая атлетика Ходьба на носках и пятках <i>ТБ на уроках фк.</i></p> | 1 | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.</p> | 1 | <p>Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий мини-настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег с максимальной скоростью <i>Т.Б при выполнении бега</i></p> | 1 | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег 60 м. ВФСК ГТО <i>Особенности физической культуры разных народов</i></p> | 1 | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> |
| <p>САМБО Зарождение борьбы самбо в России</p> | 1 | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Легкая атлетика Передача эстафетной палочки <i>Занятия физкультурой в Древней Руси</i></p> | 1 | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжковые упражнения. <i>ТБ при выполнении прыжков</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <p>САМБО Самбо во время Великой Отечественной Войны</p> | 1 | <p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места <i>Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места</i></p> | 1 | <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжков со скакалкой. <i>Древнегреческий город Олимпия</i></p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

| | | |
|--|---|--|
| САМБО Специально-подготовительные упражнения в самбо | 1 | Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи. |
| Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места ВФСК ГТО <i>Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места</i> | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| Лёгкая атлетика Прыжки в длину с разбега ВФСК ГТО <i>Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега</i> | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО Приёмы самостраховки | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность и дальность <i>ТБ при выполнении метания мяча</i> | 1 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Лёгкая атлетика Метание малого мяча в зачет ГТО. <i>Правила проведения соревнований по метанию мяча</i> | 1 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО Самостраховка на спину перекатом через партнёра | 1 | Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. |
| Подвижные игры. Игра «Перебежав вернись». Эстафеты. <i>ТБ при занятиях подвижными играми</i> | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| Знания о физической культуре Первые олимпийские чемпионы современности. Физическая нагрузка и способы её дозирования. | 1 | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |

| | | |
|--|---|--|
| САМБО Самостраховка перекатом через партнера,находящегося в упоре на коленях и руках | 1 | Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации. |
| Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Выбивала». <i>Участники Олимпийских игр</i> | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «К своим флажкам». <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений</i> | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| САМБО Самостраховка на бок,выполняемая прыжком через руку партнера,стоящего в стойке | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Знания о физической культуре Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре | 1 | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. |
| Подвижные игры. Игра «Воробьи-вороны». Эстафеты с малыми мячами. <i>Правила закаливания обливанием и принятием душа</i> | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
| САМБО Самостраховка на бок кувырком в движении,выполняя кувырок-полёт через партнёра,лежащего на ковре или стоящего боком. | 1 | Знать: историю развития настольного тенниса,ведущих теннисистов мира; общие правила игры в мини-настольный теннис. |
| Подвижные игры. Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалкой. <i>Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур</i> | 1 | Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров». <i>Понятие «комплекс физических упражнений»</i> | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |

| | | |
|---|---|---|
| САМБО Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперед на руки из стойки на руках. | 1 | Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| Подвижные игры. Игра «Вышибала». Эстафеты с мячами. <i>Понятие «спорт»</i> | 1 | Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча |
| Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Воробьи-вороны». <i>Основные части тела человека</i> | 1 | |
| САМБО Самостраховка вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад | 1 | Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности. |
| Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Прыжковые эстафеты. <i>Понятие «физическая культура»</i> | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |
| Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». <i>Понятие об утомлении и переутомлении.</i> | 1 | |
| САМБО Самостраховка на спину прыжком. | 1 | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры. Игра ««Перебежав вернись»». Эстафеты с мячами. <i>Понятие «высокий старт»</i> | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «Перестрелка». <i>Правила игры в баскетбол</i> | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| Самостраховка на спину прыжком в самбо | 1 | Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания. Вести: дневник самонаблюдений. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди. <i>ТБ при занятиях баскетболом</i></p> | 1 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>История возникновения игры в баскетбол</i></p> | 1 | <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>САМБО Упражнения для бросков в самбо</p> | 1 | <p>Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».</p> |
| <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. <i>Баскетбол на Олимпийских играх</i></p> | 1 | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Знания о физической культуре Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> | | <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> |
| <p>САМБО Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов</p> | 1 | <p>Знать: основные удары в настольном теннисе. Уметь: готовить стол и площадку для занятий мини-настольным теннисом.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование техники бросков мяча в кольцо <i>Известные отечественные и зарубежные баскетболисты</i></p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в мини-баскетбол <i>Понятие «Национальная баскетбольная ассоциация»</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>САМБО Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стул</p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте. <i>ТБ при занятиях волейболом</i></p> | 1 | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Бросок мяча через сетку. <i>История возникновения игры в волейбол</i></p> | 1 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>САМБО Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> | 1 | <p>Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху из-за головы. <i>Правила игры в волейбол</i></p> | 1 | <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения нижней подачи. <i>Волейбол на Олимпийских играх</i></p> | 1 | <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>САМБО Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо</p> | 1 | <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> |
| <p>Знания о физической культуре Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья</p> | 1 | <p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> |
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Судейство. <i>Известные отечественные и зарубежные волейболисты</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>САМБО Имитация подхвата (без партнера и с партнером).</p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения верхней подачи. <i>Россия на международной арене</i></p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Подвижные игры на основе волейбола. Тестирование техники верхней подачи. <i>Российские клубы на международной арене</i></p> | 1 | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>САМБО Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо</p> | 1 | <p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола. Правила игры. Стойки и перемещения. <i>ТБ при занятиях гандболом</i></p> | 1 | <p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола. Остановка шагом. <i>Правила игры в гандбол</i></p> | 1 | |
| <p>САМБО Имитация подхвата (без партнера и с партнером)</p> | 1 | <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. <i>История возникновения игры гандбол</i></p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола. Изучение техники введения мяча. <i>Чемпионаты мира и Европы по гандболу</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>САМБО Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).</p> | 1 | <p>Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола. Изучение техники бросков мяча в прыжке. <i>Известные отечественные и зарубежные гандболисты</i></p> | 1 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола. Изучение техники перехвата мяча. Игра вратаря. <i>Гандбол на Олимпийских играх</i></p> | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| САМБО. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. | | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе футбола. Правила игры. Стойка игрока. <i>ТБ при занятиях футболом</i> | 1 | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. |
| Знания о физической культуре Сердце и кровеносные сосуды. Органы дыхания. Основные внутренние органы. | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. |
| САМБО. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 1 | Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). |
| Подвижные игры на основе футбола. Удары по мячу. Остановка мяча. <i>Правила игры в футбол</i> | 1 | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе футбола. Тестирование техники ударов по воротам. <i>Футбол на Олимпийских играх</i> | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| САМБО. Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 1 | Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. |
| Подвижные игры на основе футбола. Передача мяча в движении. <i>Чемпионат мира по футболу</i> | 1 | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. |
| Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча правой и левой ногой. <i>Чемпионат Европы по футболу</i> | 1 | Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| САМБО. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги | 1 | Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы мини-настольного тенниса. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Удары по воротам по движущему мячу. <i>Известные отечественные футболисты</i></p> | | <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Выполнение навесов с фланга. <i>Известные зарубежные футболисты</i></p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> |
| <p>САМБО. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.</p> | 1 | <p>Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых команд. <i>ТБ при занятиях гимнастикой</i></p> | 1 | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> |
| <p>Знания о физической культуре Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> | 1 | <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> |
| <p>САМБО. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера</p> | 1 | <p>Знать: историю зарождения современного мини-настольного тенниса, происхождения теннисного счета. Выполнять: тесты по физической подготовленности.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево. <i>Понятия о строевых упражнениях</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО <i>ТБ при выполнении наклона вперед</i></p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> | 1 | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок <i>Правила проведения соревнований (опорный прыжок)</i></p> | 1 | <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Закрепление стойки «Ласточка» и стойки на лопатках. <i>ТБ при выполнении стойки на лопатках</i></p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> |
| <p>САМБО. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> | 1 | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд и назад. <i>ТБ при выполнении кувырков</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя в зачёт ГТО <i>Правила проведения соревнований при сгибании и разгибание рук в упоре сидя</i></p> | 1 | <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>САМБО. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене</p> | 1 | <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> |
| <p>Легкая атлетика Челночный бег. <i>ТБ на уроках лёгкой атлетики</i></p> | 1 | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>Легкая атлетика Бег 500 м. <i>Понятие «средняя дистанция»</i></p> | 1 | |
| <p>САМБО. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене</p> | 1 | <p>Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжки со скакалкой. <i>ТБ при выполнении прыжков</i></p> | 1 | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжка в длину с места <i>Роль органов зрения и слуха</i></p> | 1 | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| САМБО. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность. <i>ТБ при выполнении метания мяча</i> | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. |
| Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. <i>Понятие «самоконтроль»</i> | 1 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Знания о физической культуре Основные правила развития физических качеств. Физкультминутки. | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |

Тематическое планирование 4 класс, 102 часа

| Раздел, тема (содержание курса) | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
|--|--------------|--|
| Знания о физической культуре Олимпиада в Москве 1980. Зимняя Олимпиада в Сочи 2014. | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| Легкая атлетика Бег с заданным темпом и скоростью <i>ТБ на уроках фк.</i> | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека | 1 | Знать: историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис. |
| Легкая атлетика Ходьба под счет <i>ТБ при выполнении ходьбы</i> | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных |

| | | |
|--|---|---|
| Легкая атлетика Бег 60 м в зачет ГТО <i>ТБ при выполнении бега</i> | 1 | Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. |
| САМБО Зарождение борьбы самбо в России | 1 | Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис. |
| Легкая атлетика Передача эстафетной палочки <i>Значимость здорового образа жизни</i> | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Лёгкая атлетика Прыжки со скакалкой <i>ТБ при выполнении прыжков</i> | 1 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО Самбо во время Великой Отечественной Войны | 1 | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Лёгкая атлетика Прыжки с разбега в зачет ГТО | 1 | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| Лёгкая атлетика Прыжки с места в зачет ГТО | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| САМБО Специально-подготовительные упражнения в самбо | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Выбивала». <i>Выступление российских спортсменов на Летних Олимпийских играх</i> | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение |

| | | |
|--|---|---|
| Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «К своим флажкам». <i>Выступление российских спортсменов на Зимних Олимпийских играх</i> | 1 | взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. |
| САМБО Самостраховка на спину перекатом через партнёра | 1 | Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки. Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности. |
| Подвижные игры. Эстафеты с малыми мячами. Игра «Вышибала». <i>Достижения российских спортсменов</i> | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| Подвижные игры. Игра «Воробьи-вороны». Эстафеты с малыми мячами. <i>Выступления российских кубов на европейской арене</i> | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| САМБО Самостраховка перекатом через партнера,находящегося в упоре на коленях и руках | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры. Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалкой. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| Знания о физической культуре Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Закаливание организма | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |
| САМБО Самостраховка на бок,выполняемая прыжком через руку партнера,стоящего в стойке | 1 | Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности. Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания. |
| Подвижные игры. Игра «Вышибала». Эстафеты с мячами. <i>Роль и значение занятий фк в крупных победах русской армии</i> | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |

| | | |
|--|----------|---|
| <p>Знания о физической культуре Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Роль А.Д. Бутовского</p> | <p>1</p> | <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> |
| <p>САМБО Самбо и её лучшие представители</p> | <p>1</p> | <p>Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».</p> |
| <p>Подвижные игры.на основе баскетбола Передача мяча двумя руками от груди. <i>ТБ при занятиях баскетболом</i></p> | <p>1</p> | <p>Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.</p> |
| <p>Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола. Закрепление навыков броска мяча одной рукой от плеча. <i>Внутрироссийские соревнования по баскетболу</i></p> | <p>1</p> | <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> |
| <p>САМБО Самостраховка на бок кувырком в движении,выполняя кувырок-полёт через партнёра,лежащего на ковре или стоящего боком.</p> | <p>1</p> | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры.на основе баскетбола Ведение мяча на месте и в движении. <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</i></p> | <p>1</p> | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры. на основе баскетбола. Броски мяча в кольцо. <i>Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями</i></p> | <p>1</p> | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Самбо Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.</p> | <p>1</p> | <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| Подвижные игры.на основе баскетбола Тестирование техники бросков мяча в кольцо Правила предупреждения травматизма на занятиях | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры.на основе баскетбола Игра в мини-баскетбол Правила игры в мини баскетбол | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| САМБО Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад | 1 | Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра). |
| Подвижные игры на основе волейбола. Стойка игрока. Перемещения. Правила <i>ТБ при занятиях волейболом</i> Т.Б при занятиях волейболом | 1 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры. на основе волейбола. Бросок мяча через сетку. <i>Внутрироссийские соревнования по волейболу</i> | 1 | |
| САМБО Самостраховка на спину прыжком. | 1 | Знать: основные удары в настольном теннисе. Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом. |
| Подвижные игры.на основе волейбола Передача мяча сверху из-за головы. <i>Оказание первой помощи при лёгких травмах</i> | 1 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры.на основе волейбола Совершенствование выполнения нижней подачи. <i>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой</i> | 1 | |
| САМБО Самостраховка на спину прыжком в самбо | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни. |
| Подвижные игры. на основе волейбола. Переходы по площадке и расстановка. <i>Олимпийский флаг и символика</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Подвижные игры.на основе волейбола Судейство. Нижняя подача. <i>Москва – столица Олимпиады 80</i></p> | 1 | <p>технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>САМБО Упражнения для бросков в самбо</p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры.на основе волейбола Закрепление навыков выполнения верхней подачи <i>Виды наград на соревнованиях</i></p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Знания о физической культуре Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p> | | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>САМБО Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов</p> | 1 | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры.на основе волейбола Приемы передачи мяча у сетки. <i>Виды наказаний в волейболе</i></p> | 1 | <p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности.</p> |
| <p>Подвижные игры.на основе волейбола Подача мяча, прием мяча. <i>Пьер де Кубертен для Олимпийских игр</i></p> | 1 | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> |
| <p>САМБО Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.</p> | 1 | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе гандбола Правила игры. Стойки и перемещения. <i>ТБ при занятиях гандболом</i></p> | 1 | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |

| | | |
|---|---|--|
| Знания о физической культуре Скелет. Мышцы. Мозг и нервная система. Проведение самостоятельных занятий. | 1 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| САМБО Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 | Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях. |
| Подвижные игры на основе гандбола. Броски по воротам. Игра вратаря. <i>Олимпийский флаг</i> | 1 | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. |
| Подвижные игры на основе гандбола Броски по воротам. Игра вратаря. <i>Олимпийский флаг</i> | 1 | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. |
| Подвижные игры на основе гандбола. Тестирование техники ведения мяча. <i>Олимпийский огонь</i> | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| САМБО Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры на основе гандбола. Ведение мяча на скорости с сопротивлением. <i>Связь физической культуры с укреплением здоровья</i> | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Подвижные игры на основе гандбола. Перехват мяча. Игра вратаря. <i>Строение тела, основные формы движений</i> | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| САМБО Зарождение борьбы Самбо в России. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе гандбола Бросок мяча в прыжке Виды наказаний в гандболе | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |

| | | |
|--|---|---|
| Подвижные игры на основе гандбола. Блокировка броска. <i>Известные российские гандболисты</i> | 1 | Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание). |
| САМБО Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Подвижные игры на основе гандбола Игра в обороне. Игра в атаке. <i>Роль органов зрения и слуха во время движений</i> | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| Подвижные игры на основе гандбола. Игра в гандбол по правилам. <i>Правила игры в гандбол</i> | 1 | Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. |
| САМБО Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом,ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Подвижные игры на основе футбола. Правила игры. Стойка игрока. <i>ТБ при занятиях футболом</i> | 1 | |
| Подвижные игры на основе футбола. Передача мяча ногой. Остановка мяча. <i>Виды наказаний в футболе</i> | 1 | Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. |
| САМБО Техническая подготовка. Броски.Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. | 1 | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. |
| Знания о физической культуре Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры на основе футбола. Удары по воротам. Игра вратаря. <i>Специальные упражнения для органов зрения</i> | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>САМБО Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p> | 1 | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Передача мяча в движении. <i>Соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья</i></p> | 1 | <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча правой и левой ногой. <i>Правила проведения закалывающих процедур</i></p> | 1 | <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>САМБО Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.</p> | 1 | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Тестирование техники игры вратаря. <i>Центральная нервная система</i></p> | 1 | <p>технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол. <i>Правила игры в мини-футбол</i></p> | 1 | <p>Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса.</p> |
| <p>САМБО Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги</p> | | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Вбрасывание мяча из-за головы. <i>Техника вбрасывания мяча из-за головы</i></p> | 1 | <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> |
| <p>Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча с сопротивлением защитника <i>Роль органов дыхания во время движений</i></p> | | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| САМБО Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых команд. <i>ТБ при занятиях гимнастикой</i> | | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| Знания о физической культуре Концепция честного спорта. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. |
| САМБО Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Наклон туловища вперед в зачёт ГТО <i>ТБ при выполнении наклона туловища вперед</i> | 1 | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Подтягивание на перекладине в зачёт ГТО <i>ТБ при выполнении подтягиваний</i> | 1 | Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису. |
| САМБО Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа в зачёт ГТО <i>Понятие «акробатическая комбинация»</i> | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в стороны <i>Т.Б при перекатах в сторону</i> | 1 | Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>САМБО Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> | 1 | <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед и назад. <i>ТБ при выполнении кувырков</i></p> | 1 | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики. Стойка «Ласточка». Стойка на лопатках. <i>ТБ при выполнении стойки на лопатках</i></p> | 1 | <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>САМБО Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> | 1 | <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> |
| <p>Легкая атлетика Челночный бег. <i>ТБ на уроках легкой атлетики</i></p> | 1 | <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> |
| <p>САМБО Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене</p> | 1 | <p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Легкая атлетика Тестирование техники передачи эстафетной палочки. <i>Основная спортивная терминология</i></p> | 1 | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места в зачёт ГТО. <i>Развитие физической культуры в России</i></p> | 1 | |
| <p>САМБО Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> | 1 | <p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжка в длину с места.</p> <p><i>Легкоатлетические достижения российских спортсменов</i></p> | 1 | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> |
| <p>САМБО Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).</p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>Лёгкая атлетика. Метание малого мяча. Тестирование техники метания малого мяча на точность. <i>ТБ при выполнении метания мяча</i></p> | 1 | <p>Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов».</p> <p>Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом».</p> <p>Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика. Метание малого мяча. Метание мяча в зачёт ГТО. <i>Судьи, следящие за выполнением правил</i></p> | 1 | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика. Метание малого мяча. Тестирование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p> | 1 | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| <p>Знания о физической культуре Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Самоконтроль.</p> | 1 | <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> |