

Муниципальное образование город-курорт Анапа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 14

Утверждено:
Решением педагогического совета
МБОУ СОШ №14 МО г-к Анапа
от 30. 08 .2022 года протокол №1
председатель _____ А. А. Экнодосьян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования начальное общее образование 2-4 классы

Количество часов 306 часов

Учитель Акопян Михаел Саркисович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;

С учетом примерной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича по учебному предмету. **Физическая культура, 1-4 класс.** – М. : Просвещение, 2016.

С учетом УМК В.И.Лях, физическая культура, М., Просвещение 1-4 классы

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

Личностные результаты:

1. Патриотическое воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданское воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственное воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и

неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетическое воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в

профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному 19 физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и путей их достижения;

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

-формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

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

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

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

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 физкульт пауз, 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, брусья, 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,
- 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-минутны	7	700 и	730-900	1100 и	500 и	600-800	900 и более

		й бег, м		мен ее		более	мен ее			
			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 положен ия сидя, см	7	1 и мен ее	3-5	9 и более	2 и мен ее	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	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол-во раз (мальчик и),	7	1	2-3	4 и высш ее				
			8	1	2-3	4				
			9	1	3-4	5				
			10	1	3-4	5				
				на низкой переклад ине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7			2 и ниж е	4-8	12 и выше
					8			е	6-10	14
					9			3	7-11	16
					10			3	8-13	18
								4		

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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.

Самбо: Группировки, страховки, перекаты, безопасное падение, самостраховки.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Что такое ГТО. Его роли и значения.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

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.

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

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Опорный прыжок, лазание по канату.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

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: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: в длину с места, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Самбо: Группировки, страховки, перекаты, безопасное падение, само страховки.

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», «Метатели».

Самбо: Группировки, страховки, перекаты, безопасное падение, само страховки.

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».

Самбо: Группировки, страховки, перекаты, безопасное падение, само страховки.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		2	3	4
1	Основы знаний	В процессе уроков		
2	Легкая атлетика	18	18	18
3	Подвижные игры:	14	14	14
3.1	- на основе баскетбола	10	10	10
3.2	- на основе волейбола	8	8	8
4.	-Самбо 1-4кл.	34	34	34
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
6	ИТОГО:	102	102	102

Тематическое планирование 2 класс 102 часов

№ урока	Характеристика деятельности учащихся	В. 3.
1. Легкая атлетика Ходьба по разметкам.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
2. Легкая атлетика Ходьба с преодолением препятствий.	Осваивать технику бега различными способами.	3
3. Самбо. Правила техники безопасности на уроках самбо.	Строго соблюдать технику безопасности на уроках.	2
	Осваивать универсальное умение	5

<p>4. Легкая атлетика Бег с ускорением.</p> <p>5. Легкая атлетика Челночный бег в зачёт ГТО</p>	<p>контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. . Проявлять силу, быстроту, выносливость.</p>	8
<p>6. Самбо. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Обучит безопасному падению и самостраховке, подготовить детей для занятий самбо в старших классах.</p>	6
<p>7. Лёгкая атлетика Прыжки на одной ноге, на двух на месте.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p>	4

<p>8. Лёгкая атлетика Прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Уметь внимательно слушать команду.</p>	<p>7 3</p>
<p>9. Самбо. Изучение кувырка назад с самостраховкой. Разучивание.</p>	<p>Уметь выполнять самостраховку.</p>	<p>5</p>
<p>10. Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжков со скакалкой.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>	<p>2</p>
<p>11.Лазание по канату Лёгкая атлетика</p>	<p>Уметь внимательно слушать, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>7</p>
<p>12. Самбо. Изучение кувырка назад с самостраховкой. Закрепление.</p>	<p>Строго выполнять группировку.</p>	<p>6</p>
<p>13. Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжков в длину с места.</p>	<p>Знать и уметь правильное выполнение прыжков, зачет ГТО, Выявлять характерные ошибки.</p>	<p>1</p>
<p>14. Лёгкая атлетика Прыжки в длину с разбега в зачёт ГТО</p>	<p>Обучит безопасному падению и самостраховке, подготовить детей для занятий самбо в старших классах.</p>	<p>3</p>
<p>15. Самбо. Изучение кувырка назад с самостраховкой. Совершенствование.</p>	<p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>	<p>6</p>
<p>16. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на точность и на дальность.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча</p>	<p>5</p>
<p>17. техники Метание малого мяча на точность и на дальность.</p>	<p>Знать и уметь прижать голову к груди, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>8</p>
<p>18. Самбо. Изучение кувырка назад с самостраховкой. Совершенствование.</p>	<p>Знать технику безопасности и правила игры.</p>	<p>7</p>
<p>19. Подвижные игры. Игра «Перебежав вернись». Эстафеты.</p>	<p>Уметь играть строго по правилам игры и эстафеты.</p>	<p>6</p>
<p>20. Подвижные игры. Игра «Салки простые». Эстафеты.</p>		

<p>21. Самбо. Правила техники безопасности: гигиена.</p>	<p>Уметь внимательно слушать правила техники безопасности.</p>	<p>4</p>
<p>22. Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Выбивала».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>	<p>5</p>
<p>23. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «К своим флажкам».</p>	<p>Уметь и знать правильно выполнять данное задание, соблюдать технику безопасности Выполнять на уроках самостоятельную деятельность.</p>	<p>6</p>
<p>24. Самбо. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Соблюдать правила игры и эстафеты.</p>	<p>8</p>
<p>25. Подвижные игры. Эстафеты с малыми мячами. Игра «Вышибала».</p>	<p>Следить за нагрузкой, соблюдать технику безопасности</p>	<p>5</p>
<p>26. Подвижные игры. Игра «Воробьи-вороны». Эстафеты с малыми мячами</p>	<p></p>	<p>3</p>
<p>27. Самбо. Общая физическая подготовка на месте.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения в парах.</p>	<p>7</p>
<p>28. Подвижные игры. Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалкой.</p>	<p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>8</p>
<p>29. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой.</p>	<p>.Запоминать свои номера в игре.</p>	<p>8</p>
<p>30. Самбо. Изучение самостраховки при падении вперёд на руки.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение вперед на руки.</p>	<p>6</p>
<p>31. Подвижные игры. Игра «Вышибала». Эстафеты с мячами.</p>	<p>Уметь внимательно слушать правила техники безопасности, правила игры, эстафеты.</p>	<p>4</p>
<p>32. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Воробьи-вороны».</p>	<p></p>	<p>3</p>
<p>33. Самбо Общая физическая подготовка в движении.</p>	<p>Знать назначение общей физической подготовки.</p>	<p>1</p>
<p>34. Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Прыжковые эстафеты.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности и правила игры.</p>	<p>2</p>
<p>35. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде.</p>	<p>4</p>
<p></p>	<p></p>	<p>6</p>

<p>«Перестрелка». 36. Самбо. Изучение кувырка вперёд с самостраховкой.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять кувырок вперед.</p>	<p>5</p>
<p>Разучивание. 37. Подвижные игры. Игра ««Перебежав вернись»».</p>	<p>Уметь ловко и быстро передать эстафету.</p>	<p>7</p>
<p>Эстафеты с мячами. 38. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «Перестрелка».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности в игре.</p>	<p>5</p>
<p><i>Правила игры в баскетбол</i> 39. Самбо.</p>	<p>Знать и уметь выполнение самостраховки.</p>	<p>1</p>
<p>Изучение кувырка вперёд с самостраховкой. Закрепление.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Уметь правильно выполнять построение.</p>	<p>6</p>
<p>40. Гимнастика с элементами акробатики. Построение в колонну и шеренгу</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику разучиваемых элементов. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!»,</p>	<p>4</p>
<p>41. Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых команд.</p>	<p>«Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	<p>7</p>
<p>42. Самбо. Изучение кувырка вперёд с самостраховкой.</p>	<p>Обучит безопасному падению и самостраховке, подготовить детей для занятий самбо в старших классах.</p>	<p>8</p>
<p>Совершенствование. 43. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>8</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в зачёт ГТО</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: направо, налево на месте.</p>	<p>2</p>
<p>44. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево.</p>	<p>Обучит безопасному кувырку вперед.</p>	<p>3</p>
<p>45. Самбо. Изучение кувырка вперёд- назад с самостраховкой. Совершенствование.</p>	<p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	<p>6</p>
<p>46. Гимнастика с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>4</p>
<p>47. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>4</p>

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	7
48. Самбо. Правила техники безопасности: форма одежды.	Уметь внимательно слушать правила техники безопасности.	
49. Гимнастика с элементами акробатики.	Уметь внимательно слушать, соблюдать технику безопасности.	8
Лазание по канату	Уметь следить за ногами.	
50. Гимнастика с элементами акробатики.	Знать и уметь держать голову прямо.	6
Сгибание и разгибание рук в упоре сидя в зачёт ГТО	Знать значение о.ф.п.	2
51. Самбо. Общая физическая подготовка.	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений	4
52. Гимнастика с элементами акробатики.	качеств. Правильное выполнение перестроений.	
Перестроение в 2 шеренги, кувырок вперед.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	6
53. Гимнастика с элементами акробатики.	Проявлять силу, координацию движений.	
Стойка на лопатках.	Уметь правильно падать вперед на руки.	8
54. Самбо. Изучение самостраховки при падении вперед на руки.	Проявлять выносливость при выполнении акробатических упражнений мост.	7
55. Гимнастика с элементами акробатики.	Описывать технику выполнения перестроения в 3 шеренги.	
Мост из положения лежа.	Подготовить детей для занятий самбо в старших классах.	5
56. Гимнастика с элементами акробатики.	Описывать технику выполнения перестроения в 3 шеренги, 3 колонну.	3
Перестроение в 3 шеренги.	Обучить стойке на голове.	1
57. Самбо.	Соблюдать правила техники безопасности	2
Общая физическая подготовка.		
58. Гимнастика с элементами акробатики.		
Перестроение в 2,3 колонны, мост.		
59. Гимнастика с элементами акробатики.		
Стойка на голове и на руках.		

60. Самбо. Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.	Иметь представление о самбо, анализировать упражнений.	3
61. Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры. Строевой шаг.	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки	1
62. Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине в зачёт ГТО	Следить за захватом рук на перекладине.	3
63. Самбо. Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять различные виды самостраховки.	5
64. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево, кругом.	Знать и уметь четкое выполнение строевых команд.	7
Самостоятельные занятия	Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности.	8
65. Гимнастика с элементами акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО	Уметь правильно выполнять наклоны.	1
66. Самбо. Подвижные игры с элементами самостраховок и единоборств.	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки	8
67. Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.	Иметь представление о подвижных играх. Соблюдать правила техники безопасности. Научить правильному броску, стойке игрока.	1
68. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Следить за правильным выполнением элементов.	8
69. Самбо. Подвижные эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.	Соблюдать правила техники безопасности. Научить ловле и передаче мяча.	5
70. Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка игрока. Ловля и передача мяча снизу		6
<i>Баскетбол на Олимпийских</i>		

<p><i>играх</i> 71. Подвижные игры на основе баскетбола. Совершенствование бросков мяча двумя руками от груди. 72. Самбо.</p>	<p>Научить правиле игры в баскетбол. Выявлять характерные ошибки в выполнений упражнений.</p>	<p>3</p>
<p>Общая физическая подготовка. 73. Подвижные игры на основе баскетбола.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности. Следить за правильным броском.</p>	<p>7</p>
<p>Тестирование техники бросков мяча в кольцо 74. Подвижные игры на основе баскетбола.</p>	<p>Соблюдать правила ведения мяча на месте.</p>	<p>4</p>
<p>Совершенствование ведения мяча на месте. 75. Самбо. Общая физическая подготовка в парах.</p>	<p>Уметь контролировать эмоциональное состояние организма.</p>	<p>6</p>
<p>76.Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование техники ведения мяча на месте и в движении.</p>	<p>Знать и уметь правильно вести мяч на месте и в движений.</p>	<p>5</p>
<p>77.Подвижные игры на основе баскетбола. Совершенствование бросков мяча в кольцо.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности. Строго бросать по одному. Уметь контролировать эмоциональное состояние во время эстафеты.</p>	<p>3</p>
<p>78. Самбо. Подвижные эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.</p>	<p>Уметь соблюдать правила бросков мяча в кольцо.</p>	<p>7</p>
<p>79.Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование техники бросков мяча в кольцо.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки, осваивать технику броска.</p>	<p>8</p>
<p>80.Подвижные игры на основе баскетбола. Техника бросков мяча в кольцо в парах</p>	<p>Выполнять на уроках самостоятельную деятельность.</p>	<p>7</p>
<p>81. САМБО Подвижные игры с элементами самостраховок и единоборств.</p>	<p>Иметь представление о подвижных играх волейбол(пионербол).</p>	<p>6</p>
<p>82.Подвижные игры на основе волейбола. Стойка игрока. Перемещения.</p>	<p>Научить умению контролировать</p>	<p>5</p>

Самостоятельные занятия 83.Подвижные игры на основе волейбола. Совершенствование броска мяча через сетку <i>История возникновения игры в волейбол</i>	мяч. Научить правильному броску мяча через сетку.	4
84. Самбо. Общая физическая подготовка	Научить правильно следить за дыханием при выполнении различных упражнений.	3
85.Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху из-за головы.	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки	3
86.Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения нижней подачи.	Научить подаче мяча.	3
87. Самбо. Общая физическая подготовка на борцовском ковре	Обучит безопасному падению и самостраховке, подготовить детей для занятий самбо в старших классах. Научить правиле игры.	2
88.Подвижные игры на основе волейбола. Переходы по площадке. Бросок мяча через сетку	Научить правильному ловлю мяча и броску через сетку.	7
89.Подвижные игры на основе волейбола. Судейство.	Строго и правильно выполнять элементы самостраховки.	1
90. Самбо. Подвижные эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.		2
91.Подвижные игры на основе волейбола(пионербола). Изучение выполнения верхней подачи.	Осваивать умение ловли и передачи мяча, научиться перевода мяча через сетку. Соблюдать правила игры Научится технике передачи мяча.	4
92.Подвижные игры на основе волейбола. Тестирование техники верхней подачи.	Выявлять характерные ошибки в игре с единоборств.	6
93. Самбо. Подвижные игры с элементами самостраховок и единоборств.	Обучит безопасному падению и самостраховке, подготовить детей для занятий самбо в старших классах. Проявлять силу, быстроту. Осваивать универсальное умение	7

94. Легкая атлетика Бег 30 м. в зачёт ГТО	взаимодействия в парах и группах при передача эстафетной палочки.	8
95. Легкая атлетика Передача эстафетной палочки.	Проявлять силу, выносливость и координации движений при выполнении различных упражнений.	6
96. Самбо. Общая физическая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	5
97. Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжков со скакалкой. Бег 500м.	Соблюдать правила прыжков в длину с места.	4
98. Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжка в длину с места	Строго и правильно выполнять элементы единоборств в движении.	3
99. Самбо. Общая физическая подготовка в движении.	Выполнять точное попадание в цель. Соблюдать правила техники безопасности.	6
100. Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность. <i>ТБ при выполнении метания мяча</i>		5
101. Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. Самостоятельные занятия <i>Понятие «самоконтроль»</i>	Описывать технику выполнения метание мяча.	4
102. Самбо. Контрольные испытания.	Правильно выполнять элементы единоборств, подготовить детей для занятий самбо в старших классах.	3
ИТОГО:102ч.		5

Тематическое планирование 3 класс, 102 часа

№ урока	Характеристика деятельности учащихся	Во сп. за да чи
Лёгкая атлетика		
1. Ходьба с преодолением 2. Бег 60 м. зачет ГТО Т/Б.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1 3
3. Самбо. Правила т/б на уроках.	Соблюдать правила техники безопасности.	6
4. Бег 1000 м. в зачет ГТО	Осваивать технику бега на длинные дистанции. Осваивать универсальное умение передачи эстафетной палочки.	4 6
5. Передача эстафетной палочки	Проявлять силу, быстроту, выносливость.	7
6. Самбо. Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.	Изучить историю развития самбо в России	7
7. Прыжковые упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	5
8. Прыжки с продвижением вперед.		3
9. Самбо. Первая помощь при травмах. О.Ф.П.	обучить безопасному падению и самостраховке; уметь оказать первую помощь	6
10. Прыжки в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.	2
11. Тестирование техники прыжков со скакалкой.		4
12. самбо. Упражнения для развития основных физических качеств.	Уметь выполнять различные упражнения в парах.	6
13. Прыжки в длину с места в зачет ГТО	Соблюдать технику безопасности, при сдаче ГТО.	8
14. Прыжки в длину с разбега в зачет ГТО.		7
15. Самбо. Упражнения на укрепления мышц спины, круговая тренировка.	Знать и уметь выполнять силовые упражнения в парах.	1
16. Метание малого мяча на точность и на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	2
17. Метание малого мяча в зачет ГТО.	Проявлять силу, быстроту и координацию	3

<p>18. Самбо. Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.</p>	<p>движений при метании малого мяча. Строго и правильно выполнять страховку при падениях.</p>	<p>4</p>
<p>Подвижные игры. 19. Игра «перебежав вернись», эстафеты. 20. Игра «Перестрелка», эстафеты.</p>	<p>Соблюдать правила игры. Уметь правильно выполнять передачи эстафеты, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>5 6</p>
<p>21. Самбо. Упражнения на равновесие. Круговая эстафета. 22. Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Выбивала». 23. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «К своим флажкам».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением различных упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах, соблюдать правила игры. Соблюдать технику безопасности. Выявлять характерные ошибки.</p>	<p>7 8 7</p>
<p>24. Самбо. Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы. 25. Подвижные игры. Эстафеты с малыми мячами. Игра «Вышибала». 26. Подвижные игры. Игра «Воробьи-вороны». Эстафеты с малыми мячами. 27. Самбо. Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения. 28. Подвижные игры. Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалкой. 29. Подвижные игры.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении моста из положения лежа. Уметь правильно выполнять забегание вокруг головы. Соблюдать правила игр, технику безопасности, выявлять ошибки. Следить за порядком при передаче мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении различных упражнений обучить безопасному падению и само страховке; Следить за правильному выполнения наклонов вперед, махов. Знать и уметь правила игры. Соблюдать правила техники безопасности. Уметь взаимодействовать в команде.</p>	<p>6 5 4 3 2 1</p>

<p>Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».</p>	<p>Знать правила игры.</p>	
<p>30. Самбо. Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.</p>	<p>Осваивать технику базовых упражнений и акробатических упражнений.</p>	3
<p>31. Подвижные игры. Игра «Вышибала». Эстафеты с мячами.</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. обучить безопасному падению и самостраховке;</p>	5 7
<p>32. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Воробы-вороны».</p>	<p>Осваивать умение взаимодействия в парах и группах.</p>	8
<p>33. Самбо. Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.</p>	<p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки, обучить безопасному падению и самостраховке;</p>	8
<p>34. Подвижные игры.</p>	<p>Соблюдать правила игры и технику безопасности</p>	7
<p>Игра «Перестрелка».</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде.</p>	6
<p>35. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».</p>	<p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.</p>	6
<p>36. Самбо. Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в парах. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при захвате.</p>	5
<p>37. Подвижные игры. Игра ««Перебежав вернись»». Эстафеты с мячами.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности, правила игры и соблюдать правила передачи мяча в эстафете.</p>	4
<p>Прыжковые эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки строго по правилам.</p>	3

<p>38. Подвижные игры.</p> <p>Эстафеты со скакалкой. Игра «Перестрелка».</p> <p>39. Самбо. Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.</p> <p>40. Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Выполнение строевых команд.</p> <p>41. Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>42. Самбо. Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.</p> <p>43. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево.</p> <p>44. Гимнастика с элементами акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Уметь правильно держать голову.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Знать и уметь правильно выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах.</p> <p>Знать и уметь четкое выполнение поворотов на месте.</p> <p>Соблюдать правила выполнения наклона вперед, следить за коленями, следить за коленями.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>8</p>
<p>45. Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств, кувырок вперед через плечо</p>	<p>Уметь соблюдать технику безопасности, слушать внимательно задание и четко выполнять.</p>	<p>7</p>

с самостраховкой на бок. 46. Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по гимнастической стенке.	Соблюдать технику безопасности. Уметь преодолевать страх.	6
47. Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по канату.	Описывать технику выполнения лазания по канату.	5
48. Самбо. Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	Уметь контролировать себя при выполнении упражнения. Выявлять характерные ошибки. Знать и уметь осторожно выполнять махи.	3
49. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд и назад.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, уметь следить за головой.	4
50. Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя в зачёт ГТО	Знать правила сдачи норм ГТО.	2
51. Самбо. Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног.	Уметь взаимодействовать в парах на матах.	3
52. Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в 2 шеренги, кувырок вперед.	Знать и уметь правильно перестраиваться в 2 шеренги.	1
53. Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на лопатках.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении стойки на лопатках.	2
54. Самбо. Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере. Игры –задания.	Уметь правильно группироваться, соблюдать правила игры.	6
55. Гимнастика с элементами акробатики. Мост из положения лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении моста.	4
56. Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в 3 шеренги.	Научиться перестроению в 3 шеренги.	8
57. Самбо. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в	Обучить безопасному падению и самостраховке. Выявлять характерные ошибки.	7

<p>партере. Упражнения с партнером.</p> <p>58 Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в 2,3 колонны, мост.</p> <p>59. Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на голове и на руках.</p> <p>60. <i>Самбо</i>. Техника кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.</p> <p>61. Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры. Строевой шаг.</p> <p>62. Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>63. <i>Самбо</i>. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.</p> <p>64. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>65. Гимнастика с элементами акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО</p> <p>66. <i>Самбо</i>. Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.</p> <p>67. Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Знать и уметь выполнение перестроению 2,3 колонн, мост.</p> <p>Осваивать технику выполнения стойки на голове и соблюдать технику безопасности.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах.</p> <p>Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Знать и уметь размыкаться на вытянутые руки в сторону.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед через плечо соперника.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений и поворотов на месте.</p> <p>Соблюдать правила выполнения наклона вперед, следить за коленями, следить за коленями.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах при передаче мяча.</p>	<p>6</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>5</p>
--	--	---

<p>68. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>69. Самбо. Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки. Борьба стоя (броски) Задняя подножка, задняя подножка с колена; Задняя подножка с падением.</p> <p>70. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>71. Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча в кольцо.</p> <p>72. Самбо. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу». Борьба стоя (броски) Задняя подножка под две ноги; Задняя подножка с захватом ноги снаружи; Задняя подножка с захватом ноги изнутри; Задняя подножка на пятке.</p>	<p>Уметь выполнять бросок строго по заданию. Обучить безопасному броску.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. обучить безопасному падению и самостраховке.</p> <p>Описывать технику выполнения броска.</p> <p>Научится смотреть вперед при ведение мяча на месте и в движений.</p> <p>Научиться держать мяч двумя руками при бросках в кольцо.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правила игры. Уметь выполнять поддержку при бросках, при задней подножке с захватом.</p>	<p>6</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>7</p>
<p>73. Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование техники бросков мяча в кольцо</p> <p>74. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в мини-баскетбол</p> <p>75. Самбо. Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Борьба стоя (броски): Передняя подножка с колена; Передняя подножка; Передняя подножка с</p>	<p>Осваивать технику игры баскетбол. . Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков.</p> <p>Соблюдать правила игры технику безопасности.</p> <p>Обучить безопасному падению и самостраховке; научится правильно выполнять переднюю подножку.</p>	<p>6</p> <p>1</p> <p>6</p>

<p>захватом ноги снаружи. 76. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение правой, левой рукой.</p>	<p>Знать и уметь выполнять технику ведения мячом правой, левой рукой.</p>	<p>5</p>
<p>77. Подвижные игры на основе баскетбола. Передача в парах.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в парах, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>4</p>
<p>78. Самбо. Парные упражнения: Бросок рывком за пятку; Бросок рывком за пятку изнутри; Бросок рывком за руку и голень. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.</p>	<p>Знать и уметь выполнять различные броски в парах. Соблюдать правила игры и эстафеты. Уметь контролировать себя при выполнении «ПОЛЕТ- КУВЫРОК».</p>	<p>6</p>
<p>79. Подвижные игры на основе баскетбола. Техника бросков мяча в кольцо Самостоятельные занятия</p>	<p>Осваивать универсальное умение контроля над мячом. Выявлять характерные ошибки.</p>	<p>8</p>
<p>80. Подвижные игры на основе баскетбола. Техника бросков мяча в кольцо в парах</p>	<p>Научиться работать в парах с мячом Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча.</p>	<p>7</p>
<p>81. Самбо. Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия. Парные упражнения: Бросок с захватом двух ног; Бросок через бедро.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Научится правильно ставить ноги, захвату при выполнении бросков.</p>	<p>2 4</p>
<p>82. Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте.</p>	<p>Научится правильно держать руки, пальцы шире. соблюдать технику безопасности.</p>	<p>3</p>
<p>83. Подвижные игры на основе волейбола. 4-чет. Бросок мяча через сетку.</p>	<p>Уметь правильно ловить мяч при передаче через сетку.</p>	<p>5</p>
<p>84. Самбо. Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами</p>	<p>Строго соблюдать правила бросков, технику безопасности, работа в парах.</p>	<p></p>

единоборств.		7
85. Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху из-за головы.	Уметь правильно держать руки и пальцы.	8
86. Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения нижней подачи.	Уметь выполнять нижнюю подачу.	1
87. Самбо. Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств на ковре.	Описывать технику выполнения бросков большого мяча весом 1 кг. Уметь взаимодействовать в команде.	4
88. Подвижные игры на основе волейбола. Переходы по площадке.	Научиться переходам по площадке, уметь играть по правилам.	1
89. Подвижные игры на основе волейбола. Судейство.	Знать и уметь правила судейства.	7
90. Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	Научиться правильно вытолкнуть соперника из круга без помощи рук.	6
91. Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения верхней подачи.	Научиться верхней подаче, соблюдать технику безопасности.	5
92. Подвижные игры на основе волейбола. Тестирование техники верхней подачи.	Подавать мяч строго по правилам.	4
93. Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений «Тяни-толкай», «Крокодильчики».	3
94. Легкая атлетика Челночный бег.	выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	7
95. Легкая атлетика Бег 500 м.	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	7
96. Самбо. Эстафета с	Уметь выполнять упражнения на	8

<p>элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук. 97. Лёгкая атлетика Прыжки со скакалкой. Самостоятельные занятия 98. Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжка в длину с места</p>	<p>укрепления мышц рук. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений, умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>7 6</p>
<p>99. <i>Самбо</i>. Эстафета с элементами самостраховки. 100. Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность.</p>	<p>Обучить безопасному падению и самостраховке; Описывать технику выполнения метание мяча.</p>	<p>5</p>
<p>101. Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность.</p>	<p>научить правилам техники безопасности на уроках; привить навыки личной и обязательной гигиены;</p>	<p>4 3</p>
<p>102. Самбо. Контрольные испытания.</p>	<p>Подготовить детей для занятий САМБО в старших классах; обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборств.</p>	<p>1</p>
<p>ИТОГО:102ч.</p>		

Тематическое планирование 4 класс, 102 часа

№ урока	Характеристика деятельности учащихся	Во сп. за да чи
Лёгкая атлетика		
1. Ходьба с преодолением 2. Бег 60 м. зачет ГТО Т/Б.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1 3
3. Самбо. Правила т/б на уроках.	Соблюдать правила техники безопасности.	6
4. Бег 1000 м. в зачет ГТО	Осваивать технику бега на длинные дистанции.	4
5. Передача эстафетной палочки	Осваивать универсальное умение передачи эстафетной палочки. Проявлять силу, быстроту, выносливость.	6
6. Самбо. Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.	Изучить историю развития самбо в России	7
7. Прыжковые упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности	5
8. Прыжки с продвижением вперед.	при выполнении прыжковых упражнений.	3
9. Самбо. Первая помощь при травмах. О.Ф.П.	обучить безопасному падению и самостраховке; уметь оказать первую помощь	6
10. Прыжки в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	2
11. Тестирование техники прыжков со скакалкой.	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.	4
12. самбо. Упражнения для развития основных физических качеств.	Уметь выполнять различные упражнения в парах.	6
13. Прыжки в длину с места в зачет ГТО	Соблюдать технику безопасности, при сдаче ГТО.	8
14. Прыжки в длину с разбега в зачет ГТО.	Соблюдать технику безопасности, при сдаче ГТО.	7
15. Самбо. Упражнения на	Знать и уметь выполнять силовые	1

<p>укрепления мышц спины, круговая тренировка.</p> <p>16. Метание малого мяча на точность и на дальность.</p> <p>17. Метание малого мяча в зачет ГТО.</p> <p>18. Самбо. Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.</p>	<p>упражнения в парах.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча.</p> <p>Строго и правильно выполнять страховку при падениях.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
<p>Подвижные игры.</p> <p>19. Игра «перебежав вернись», эстафеты.</p> <p>20. Игра «Перестрелка», эстафеты.</p>	<p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Уметь правильно выполнять передачи эстафеты, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>5</p> <p>6</p>
<p>21. Самбо. Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.</p> <p>22. Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Выбивала».</p> <p>23. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «К своим флажкам».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением различных упражнений.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах, соблюдать правила игры.</p> <p>Соблюдать технику безопасности. Выявлять характерные ошибки.</p>	<p>7</p> <p>8</p> <p>7</p>
<p>24. Самбо. Исходное положение – мост из положения лежа, «борцовский мост». Забегания вокруг головы.</p> <p>25. Подвижные игры. Эстафеты с малыми мячами. Игра «Вышибала».</p> <p>26. Подвижные игры. Игра «Воробьи-вороны». Эстафеты с малыми мячами.</p> <p>27. Самбо. Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.</p> <p>28. Подвижные игры. Игра</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении моста из положения лежа. Уметь правильно выполнять забегание вокруг головы.</p> <p>Соблюдать правила игр, технику безопасности, выявлять ошибки.</p> <p>Следить за порядком при передаче мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении различных упражнений обучить безопасному падению и само страховке;</p> <p>Следить за правильному выполнения наклонов вперед, махов.</p> <p>Знать и уметь правила игры. Соблюдать</p>	<p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p>

«Волк во рву». Эстафеты со скакалкой.	правила техники безопасности.	1
29. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	Уметь взаимодействовать в команде.	1
30. Самбо. Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	Знать правила игры.	3
31. Подвижные игры. Игра «Вышибала».	Осваивать технику базовых упражнений и акробатических упражнений.	5
32. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Воробы-вороны».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	7
33. Самбо. Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. обучить безопасному падению и самостраховке;	8
34. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	Осваивать умение взаимодействия в парах и группах.	7
35. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки, обучить безопасному падению и самостраховке;	6
36. Самбо. Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Игры «Гигантские шаги».	Соблюдать правила игры и технику безопасности Уметь взаимодействовать в команде.	5
37. Подвижные игры. Игра ««Перебежав вернись»». Эстафеты с мячами.	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.	4
Прыжковые эстафеты. 38. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой. Игра «Перестрелка».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в парах. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при захвате.	3
39. Самбо. Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	Соблюдать правила техники безопасности, правила игры и соблюдать правила передачи мяча в эстафете. Уметь выполнять прыжки строго по правилам.	2
40. Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение строевых	Соблюдать технику безопасности. Уметь правильно держать голову.	1

<p>команд.</p> <p>41. Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>42. <i>Самбо</i>. Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.</p> <p>43. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево.</p> <p>44. Гимнастика с элементами акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО</p>	<p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Знать и уметь правильно выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности. Уметь взаимодействовать в парах. Знать и уметь четкое выполнение поворотов на месте.</p> <p>Соблюдать правила выполнения наклона вперед, следить за коленями, следить за коленями.</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>8</p>
<p>45. <i>Самбо</i>. Подвижные игры с элементами единоборств, кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.</p> <p>46. Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>47. Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по канату.</p> <p>48. <i>Самбо</i>. Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);</p> <p>49. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд и назад.</p> <p>50. Гимнастика с элементами акробатики. Сгибание и разгибание рук в</p>	<p>Уметь соблюдать технику безопасности, слушать внимательно задание и четко выполнять.</p> <p>Соблюдать технику безопасности. Уметь преодолевать страх.</p> <p>Описывать технику выполнения лазания по канату.</p> <p>Уметь контролировать себя при выполнении упражнения. Выявлять характерные ошибки. Знать и уметь осторожно выполнять махи.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, уметь следить за головой.</p>	<p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p>

<p>упоре сидя в зачёт ГТО 51. Самбо. Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в парах на матах.</p>	<p>3</p>
<p>52. Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в 2 шеренги, кувырок вперед.</p>	<p>Знать и уметь правильно перестраиваться в 2 шеренги.</p>	<p>1</p>
<p>53. Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на лопатках.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении стойки на лопатках.</p>	<p>2</p>
<p>54. Самбо. Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере. Игры –задания.</p>	<p>Уметь правильно группироваться, соблюдать правила игры.</p>	<p>4</p>
<p>55. Гимнастика с элементами акробатики. Мост из положения лежа.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении моста.</p>	<p>6</p>
<p>56. Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в 3 шеренги.</p>	<p>Научиться перестроению в 3 шеренги.</p>	<p>8</p>
<p>57. Самбо. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере. Упражнения с партнером.</p>	<p>Обучить безопасному падению и самостраховке. Выявлять характерные ошибки.</p>	<p>7</p>
<p>58 Гимнастика с элементами акробатики. Перестроение в 2,3 колонны, мост.</p>	<p>Знать и уметь выполнение перестроению 2,3 колонн, мост.</p>	<p>6</p>
<p>59. Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на голове и на руках.</p>	<p>Осваивать технику выполнения стойки на голове и соблюдать технику безопасности.</p>	<p>7</p>
<p>60. Самбо. Техника кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.</p>	<p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах.</p>	<p>1</p>
<p>61. Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры. Строевой шаг.</p>	<p>Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>	<p>3</p>
<p>62. Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p>	<p>Знать и уметь размыкаться на вытянутые руки в сторону.</p>	<p>7</p>
<p>63. Самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности</p>	<p>6</p>

<p>партнёра, стоявшего в партере.</p> <p>64. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты направо, налево, кругом. Самостоятельные занятия</p> <p>65. Гимнастика с элементами акробатики. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу в зачёт ГТО</p> <p>66. <i>Самбо</i>. Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.</p> <p>67. Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>при выполнении кувырка вперед через плечо соперника.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений и поворотов на месте.</p> <p>Соблюдать правила выполнения наклона вперед, следить за коленями, следить за коленями.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах при передаче мяча.</p>	<p>5</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>5</p>
<p>68. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>69. <i>Самбо</i>. Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки. Борьба стоя (броски) Задняя подножка, задняя подножка с колена; Задняя подножка с падением.</p> <p>70. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>71. Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча в кольцо.</p> <p>72. <i>Самбо</i>. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу». Борьба стоя (броски)</p>	<p>Уметь выполнять бросок строго по заданию. Обучить безопасному броску.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. обучить безопасному падению и самостраховке.</p> <p>Описывать технику выполнения броска.</p> <p>Научится смотреть вперед при ведение мяча на месте и в движений.</p> <p>Научиться держать мяч двумя руками при бросках в кольцо.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правила игры. Уметь выполнять поддержку при</p>	<p>6</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>7</p>

<p>Задняя подножка под две ноги; Задняя подножка с захватом ноги снаружи; Задняя подножка с захватом ноги изнутри; Задняя подножка на пятке.</p>	<p>бросках, при задней подножке с захватом.</p>	
<p>73. Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование техники бросков мяча в кольцо 74. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в мини-баскетбол 75. Самбо. Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Борьба стоя (броски): Передняя подножка с колена; Передняя подножка; Передняя подножка с захватом ноги снаружи. 76. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение правой, левой рукой.</p> <p>77. Подвижные игры на основе баскетбола. Передача в парах. 78. Самбо. Парные упражнения: Бросок рывком за пятку; Бросок рывком за пятку изнутри; Бросок рывком за руку и голень. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. 79. Подвижные игры на основе баскетбола. Техника бросков мяча в кольцо Самостоятельные занятия</p>	<p>Осваивать технику игры баскетбол. . Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков.</p> <p>Соблюдать правила игры технику безопасности.</p> <p>Обучить безопасному падению и самостраховке; научиться правильно выполнять переднюю подножку.</p> <p>Знать и уметь выполнять технику ведения мячом правой, левой рукой.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах, соблюдать технику безопасности.</p> <p>Знать и уметь выполнять различные броски в парах. Соблюдать правила игры и эстафеты. Уметь контролировать себя при выполнении «ПОЛЕТ- КУВЫРОК».</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля над мячом. Выявлять характерные ошибки.</p>	<p>6</p> <p>1</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>8</p>

<p>80. Подвижные игры на основе баскетбола. Техника бросков мяча в кольцо в парах</p>	<p>Научиться работать в парах с мячом Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча.</p>	<p>7</p>
<p>81. Самбо. Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия. Парные упражнения: Бросок с захватом двух ног; Бросок через бедро.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Научится правильно ставить ноги, захвату при выполнении бросков.</p>	<p>2</p>
<p>82. Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте.</p>	<p>Научится правильно держать руки, пальцы шире. соблюдать технику безопасности.</p>	<p>4</p>
<p>83. Подвижные игры на основе волейбола. 4-чет. Бросок мяча через сетку.</p>	<p>Уметь правильно ловить мяч при передаче через сетку.</p>	<p>3</p>
<p>84. Самбо. Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.</p>	<p>Строго соблюдать правила бросков, технику безопасности, работа в парах.</p>	<p>5</p>
<p>85. Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху из-за головы.</p>	<p>Уметь правильно держать руки и пальцы.</p>	<p>7</p>
<p>86. Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения нижней подачи.</p>	<p>Уметь правильно выполнять нижнюю подачу.</p>	<p>8</p>
<p>87. Самбо. Упражнения с мячами весом 1 кг. Подвижные игры с элементами единоборств на ковре.</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков большого мяча весом 1 кг. Уметь взаимодействовать в команде.</p>	<p>1</p>
<p>88. Подвижные игры на основе волейбола. Переходы по площадке.</p>	<p>Научиться переходам по площадке, уметь играть по правилам.</p>	<p>4</p>
<p>89. Подвижные игры на основе волейбола. Судейство.</p>	<p>Знать и уметь правила судейства.</p>	<p>2</p>

<p>90. Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».</p>	<p>Научиться правильно вытолкнуть соперника из круга без помощи рук.</p>	<p>7 6</p>
<p>91. Подвижные игры на основе волейбола. Изучение выполнения верхней подачи.</p>	<p>Научиться верхней подаче, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>5</p>
<p>92. Подвижные игры на основе волейбола. Тестирование техники верхней подачи.</p>	<p>Подавать мяч строго по правилам.</p>	<p>4</p>
<p>93. Самбо. Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений «Тяни-толкай», «Крокодильчики».</p>	<p>3</p>
<p>94. Легкая атлетика Челночный бег.</p>	<p>выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	<p>7</p>
<p>95. Легкая атлетика Бег 500 м.</p>	<p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	<p>8</p>
<p>96. Самбо. Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения на укрепления мышц рук.</p>	<p>7</p>
<p>97. Лёгкая атлетика Прыжки со скакалкой. Самостоятельные занятия</p>	<p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений, умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>6</p>
<p>98. Лёгкая атлетика Тестирование техники прыжка в длину с места</p>	<p>Обучить безопасному падению и самостраховке;</p>	<p>4</p>
<p>99. Самбо. Эстафета с элементами самостраховки.</p>	<p>Описывать технику выполнения метание мяча.</p>	<p>3</p>
<p>100. Лёгкая атлетика Метание малого мяча на точность.</p>	<p>научить правилам техники безопасности на уроках;</p>	<p>3</p>
<p>101. Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность.</p>	<p>привить навыки личной и обязательной гигиены;</p>	<p>3</p>
<p>102. Самбо. Контрольные</p>		

