город-курорт Геленджик
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа№7 имени П.Д. Стерняевой
муниципального образования город-курорт Геленджик

Амирян Жанна Александровна

Подписан: Амирян Жанна Александровна
DN: ИНН организации=230401653996, СНИЛС=01954926983, E=aganov_cbo@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=село Кабардинка, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЛЬНАЯ ШКОЛА №7 ИМЕНИ ПД СТЕРНЯЕВОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК, G=Жанна Александровна, SN=Амирян, CN=Амирян Жанна Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-11-24 13:19:41
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №7 им. П.Д. Стерняевой
г-к. Геленджик
протокол от 31.08.2021г. №1
Председатель _____Ж.А. Амирян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование 1 – 4 класс

Количество часов 405

Разработчик: Вахламов Сергей Андреевич, учитель физкультуры
МБОУ СОШ №7 им. П.Д. Стерняевой

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования,

с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, примерной рабочей программы начального общего образования предмета «физкультура»,

с учетом УМК: «Школа России» Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России», 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций по физической культуре В.И.Ляха: Просвещение 2011г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре (далее Программа) разработана в соответствии и на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта,
и составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха: Просвещение 2011г.

Программа предназначена для организации процесса обучения физической культуре в *1-4* классах начального общего образования.

Уровень освоения учебного предмета базовый.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В программу включен модуль «Самбо» (каждый третий урок) с целью популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу». Модуль «Самбо» представлен двумя разделами: «Гимнастика» и «Самбо».

В связи с особенностями климатических условий модуль «Лыжная подготовка заменен на модуль «Волейбол»

Состав учебно-методического комплекса (УМК):

1. **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**

2.Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 1—4 классы – М.: Просвещение, 2012г.

3. Авторская программа Ляха В.И.
«Физическая культура 1-11 классы». – М.: Просвещение.

Целью реализации программы является: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного предмета;

- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые **личностные** результаты:

Личностные новообразовавния формируются у обучающихся в результате реализации следующих направлений воспитательной работы:

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

 формирование российской гражданской идентичности;

 формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

 оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

 формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

 формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы ,планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание программы

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол»

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол»

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу».Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Самбо

Раздел «Гимнастика»

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук

сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок

Модуль 4. Волейбол

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху руками вперед – вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Подвижные игры : «Волна», «Неудобный бросок», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», игра «Пионербол»

Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры.

Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

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

Учебный план

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем		Всего часов	Из них		Форма контроля
					теор	практ.	
I	1	Лёгкая атлетика		22	5	17	Зачеты, нормативы ГТО
	2	Спортивные игры	футбол	11	3	8	Зачеты
			баскетбол	11	3	8	зачеты
	3	Подвижные игры. НРК		11	3	8	зачеты
	4	Самбо	самбо	18	5	13	Зачеты, нормативы ГТО
			гимнастика	15	4	11	зачеты
	5	Волейбол		14	4	10	Зачеты, нормативы ГТО
		итого		**102**	**27**	**75**	

Тематическое планирование

Блоки	Модули	Разделы	Количество часов
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	11
		Баскетбол	11

	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	15
		Самбо	18
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	22
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Волейбол	Волейбол	14
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»	11

Приложение №2

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулям программы

Модуль №1 «Спортивные игры»:

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Модуль№2 «Самбо»:

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:
1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).
Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:
1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Модуль №3

«Лёгкая атлетика»:

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:
1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Модуль № 4 «Волейбол»:

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

Демонстрация прямой нижней и боковой подачи;

Демонстрация подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;

Демонстрация приема мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху руками вперед – вверх;

Демонстрация нижней прямой подачи;

Демонстрация передачи мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);

Демонстрация передачи мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Модуль № 5

Национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

Список литературы

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Комплексная программа физического воспитания доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.(3-е изд. 2012 М., Просвещение);
- В.Г.Чайцев, И.В.Пронина «Новые технологии физического воспитания» - М., 2007
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы. – Издательство «Учитель» 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Рабочие программы» физкультура 1-11 классы – Учитель. , 2012
- П.А.Киселев, С.Б.Киселев «Справочник учителя физкультуры» - В «Учитель» 2010
- Т.В.Петрова, А.П.Матвеев «Оценка качества по физической культуре» - Дрофа, 2000

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Тема, виды деятельности	Количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Домашнее задание	Направления воспитательной работы
		I четверть -27час **Модуль: Легкая атлетика - 12часов**	**12**						
1	1	**Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.**	1					Комплекс №1	2,5

		Ходьба и бег. Обычная ходьба, ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег, бег с высоким подниманием бедра.							
2	2	**Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.** **Ходьба и бег.** ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага, спиной вперёд, на пятках, на носках. Бег 30м. Техника высокого старта. Игра «Гуси-лебеди»	1					Комплекс №1	3,5
3	3	**История древних Олимпийских игр. Ходьба и бег.** ОРУ. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, выпадами вперед, в стороны, с подскоком, с выпрыгиванием. Совершенствование высокого старта от 10 до 15м. Бег с высокого старта на скорость. Бег 60м. Игра «Пустое место»	1					Комплекс №1	2,5
4	4	**Олимпийская символика. Ходьба и бег.** ОРУ. Ходьба с маховыми движениями рук и ног, с различными движениями рук, с поворотами туловища, с наклонами вперед. Бег с высокого старта на скорость. Бег с максимальной скоростью 30м, 60м. Игра «Пустое место»	1					Комплекс №1	3,5
5	5	**Влияние бега на здоровье человека. Ходьба и бег.** ОРУ. Бег на результат 30м, 60м. Игра «Два Мороза» , «Пятнашки»	1					Комплекс №1	5,6
6	6	**История легкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Прыжки.** ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1					Комплекс №1	2.5

7	7	**Виды легкой атлетики (беговые, технические). Прыжки**. ОРУ. Прыжок в длину с 9 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «К своим флажкам»	1					Комплекс №1	3,5
8	8	**Легкая атлетика и олимпийские игры. Прыжки.** ОРУ. Прыжок в длину и с места на результат. Игра «Заяц без места»	1					Комплекс №1	5,6
9	9	**История Всероссийского ФСК «ГТО». Метание.** Техника метания мяча. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние, в цель.	1					Комплекс №1	5,6
10	10	**Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Метание.** ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Броски большого мяча на дальность разными способами.	1					Комплекс №1	2,5
11	11	**Физическая культура и ее влияние на человека. Метание.** Метание малого мяча на результат. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания	1					Комплекс №1	5
12	12	**Физическая культура и ее влияние на человека.** ОРУ. Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 10 мин.	1					Комплекс №1	5
		<u>Модуль: Спортивные игры - 15часов</u> **Раздел: Футбол- 8часов**	**8**						5,6
13	1	**Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега.	1					Комплекс №1	5

14	2	Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной подготовки. Техника передвижения. **Приемы техники владения мячом. Удары по мячу ногой.**	1					Комплекс №1	5,3
15	3	**Техника передвижения. Приемы техники владения мячом** и основные способы их выполнения. **Удары по мячу ногой.**	1					Комплекс №1	5
16	4	**Техника передвижения. Приемы техники владения мячом** и основные способы их выполнения. **Удары по мячу ногой.**	1					Комплекс №1	5,6
17	5	Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной подготовки. **Ведение мяча.**	1					Комплекс №1	5,3
18	6	**ОРУ. Ведение мяча разными способами. Обманные движения. Способы выполнения отбора мяча.**	1					Комплекс №1	5,2
19	7	**ОРУ. Остановка мяча ногой**. Способы выполнения отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра (1х1, 2х2, 3х3)	1					Комплекс №1	5
20	8	**ОРУ. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.** Учебная игра.	1					Комплекс №1	5,3
		Раздел: Баскетбол -7час	**7**						
21	1	**История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле , появление мяча и игр с мячом.** Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Упражнения на развитие специальных физических качеств. Подводящие упражнения для	1					Комплекс №2	5,3

		обучения ведению мяча.							
22	2	**Зарождение баскетбола.** ОРУ. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационное упражнение без мяча. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь»	1					Комплекс №2	2,5
23	3	**Эмблемы баскетбольных клубов России.** ОРУ. Упражнения с набивным мячом: броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру.	1					Комплекс №2	5,2
24	4	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком.	1					Комплекс №2	5,3
25	5	ОРУ. Обучение техническим приемам баскетбола. Стойка. Техника передвижения.	1					Комплекс №2	5,6
26	6	ОРУ. Обучение техническим приемам баскетбола. Стойка. Техника передвижения.	1					Комплекс №2	5
27	7	Игровые упражнения с малыми и большими мячами на результат. Подвижные игры с тактическими действиями «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу», «Попади в кольцо».	1					Комплекс №2	5,6
		II четверть -21час **Модуль: Спортивные игры – 4 часа** **Раздел: Баскетбол -4час**	**4**					Комплекс №2	
28	8	**Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.** Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления и	1					Комплекс №2	2,5

		высоты отскока мяча. Игра «Гонки баскетбольных мячей»							
29	9	**Режим дня и его составление.** ОРУ. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления и высоты отскока мяча. Игра «Гонка по кругу»	1					Комплекс №2	3,5
30	10	**Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой , двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Игра «Мяч ловцу», «Метатель»	1					Комплекс №2	5,6
31	11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой , двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Игра «Борьба за мяч».	1					Комплекс №2	5,6
		<u>Модуль: Самбо-17часов</u> **Раздел: Гимнастика -7часов**	**7**						
32	1	**Физическая культура у народов Древней Руси. История развития ФК в XVII-XIXвв.** Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Организационные команды и приемы. Перестроения.	1					Комплекс №3	2,5
33	2	**История развития ФК в XVII-XIXвв**.Упражнения на развитие гибкости, на укрепление вестибулярного аппарата. Игры «Автомобили», «Водяной».	1					Комплекс №3	3,5
34	3	**История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания.** Упражнения на формирование правильной осанки, на развитие координации движений**. Простые акробатические упражнения:**	1					Комплекс №3	3,5

		упоры –присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор сзади.							
35	4	**История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Седы** - на пятках, на пятках с наклоном, углом. Игры «Карлики и великаны», «Нитка-иголка»	1					Комплекс №3	2,5
36	5	ОРУ. **Группировка в приседе,** сидя и лежа на спине. **Перекаты в группировке** вперед-назад, из группировки сидя перекат назад-вперед на спине, перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; **кувырок** вперед в группировке; **мост из положения лежа на спине**.	1					Комплекс №3	5,6
37	6	**Зарождение гимнастики как вида спорта. Перекаты в группировке** вперед-назад, из группировки сидя перекат назад-вперед на спине, перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; **кувырок** вперед в группировке; **мост из положения лежа на спине**.	1					Комплекс №3	5
38	7	**Зарождение гимнастики как вида спорта. Комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, в т.ч. входящих в программу ВФСК «ГТО».** Простые акробатические комбинации на результат**.**	1					Комплекс №3	5
		Раздел: Самбо (введение)-10часов	**10**						
39	1	**Зарождение и развитие борьбы Самбо.** Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение	1					Комплекс №3	2,5

		самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, на спину перекатом из упора присев, на спину перекатом из полуприседа.							
40	2	**Роль и значение ФК и единоборств для подготовки солдат русской армии.** Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа, на бок перекатом из упора присев, на бок перекатом из полуприседа.	1					Комплекс №3	3,5
41	3	**ФК важное средство физического развития и укрепление здоровья человека**. Упражнения для удержаний.	1					Комплекс №3	5,6
42	4	**Понятие о ФК и спорте.** Выседы попеременно в одну и другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу.	1					Комплекс №3	5
43	5	**Формы ФК как средство воспитания и трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.** Упражнения для выведения из равновесия.	1					Комплекс №3	5,6
44	6	**Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.** Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись.	1					Комплекс №3	2,5
45	7	**Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной**	1					Комплекс	2,5

		жизнедеятельности человека. Самостраховка через мост при падении на спину.						№3	
46	8	**Графическая запись физических упражнений.** Упражнения для подножек.	1					Комплекс №3	5
47	9	**Графическая запись физических упражнений.** Упражнения для бросков захватом ног.	1					Комплекс №3	
48	10	**Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.** Выполнение упражнений на результат.	1					Комплекс №3	5,6
		<u>III четверть -30часов</u> **<u>Модуль: Самбо-10часов</u>** **Раздел: Самбо (введение) - 5часов**	**5**						
49	11	Правила техники безопасности на занятиях Самбо. **Комплексы ОРУ без предметов.** Упражнения для подсечки. Виды подсечек.	1					Комплекс №3	2,5
50	12	**Комплексы ОРУ без предметов.** Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку.	1					Комплекс №3	5,6
51	13	**Комплексы ОРУ с предметами**. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1					Комплекс №3	3,5
52	14	**Комплексы ОРУ с предметами.** Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1					Комплекс №3	5

53	15	**Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.** Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинированные переворачивания. Удержание поперек.	1					Комплекс №3	5
		Раздел: Гимнастика -5часов	**5**						
54	8	**Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике**. Равновесие с различным положением рук. Простые акробатические комбинации.	1					Комплекс №3	5,2
55	9	**Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий** с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.	1					Комплекс №3	5,6
56	10	**Передвижение по гимнастической стенке** вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Эстафеты.	1					Комплекс №3	5,3
57	11	**Упражнения на низкой перекладине**: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.	1					Комплекс №3	5
58	12	Висы простые. Висы согнувшись. Висы спиной к гимнастической стенке. Упражнения в смешанных висах.	1					Комплекс №3	5
		<u>Модуль: Волейбол 14часов</u>	**14**						
59	1	**История развития волейбола.** Правила безопасности на уроках игры в волейбол . ОФП. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Упражнения: Бросок мяча снизу. Ловля – передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Через холодный ручей».	1					Комплекс №4	5

60	2	**Волейбол в России. Знаменитые Российские спортсмены –волейболисты.** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1					Комплекс №4	3,5
61	3	**ОРУ.** Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом для развития координации. Эстафеты, игровые упражнения.	1					Комплекс №4	5,6
62	4	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1					Комплекс №4	5,2
63	5	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1					Комплекс №4	5,2
64	6	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие	1					Комплекс №4	5,6

		координационных способностей.							
65	7	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1					Комплекс №4	5,6
66	8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1					Комплекс №4	6,2
67	9	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1					Комплекс №4	5,3

		Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».							
68	10	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1					Комплекс №4	5,6
69	11	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху	1					Комплекс №4	5

		двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».							
70	12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1					Комплекс №4	5,6
71	13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1					Комплекс №4	2,5
72	14	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра.	1					Комплекс №4	5
		<u>Модуль, отражающий национальные, региональные</u>	**6**						

		<u>или этнокультурные особенности. Народные игры (НРК) -6часов</u>							
73	1	**Знакомство с историей возникновения народных игр**. Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Игры и упражнения на развитие восприятия, ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Русские игры «Белые медведи», «Попрыгунчики-воробушки»	1					Комплекс №5	5,3
74	2	**Средства народной культуры**. ОРУ без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса, мышц живота. Игры «Домики», «Ворота»	1					Комплекс №5	5,2
75	3	**История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои-защитники Отечества).** Упражнения с предметами (со скакалкой). Игры «По кочкам и пенечкам», «Коршун и наседка»	1					Комплекс №5	2,5
76	4	**ФК как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей.** Упражнения с предметами (с гимнастической палкой). Игры « Волк и овцы», «Двенадцать палочек»	1					Комплекс №5	3,5
77	5	**Игры, отражающие отношение человека к природе:** «Гуси-лебеди», «Хромая лиса», «Лягушата», «Море волнуется» и др.	1					Комплекс №5	6,5
78	6	**Игры, отражающие отношение человека к природе:** « Коршун и наседка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки» и др.	1					Комплекс №5	2,5
		<u>IV четверть -24часа</u> **<u>Модуль: Самбо- 6 часов</u>** **Раздел: Самбо (введение) - 3часа**	**3**						
79	16	Правила ТБ. Удержание верхом.	1					Ком	5

		Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.						плек с №3	
80	17	Переворачивание партнера. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинированные переворачивания.	1					Ком плек с №3	5,6
81	18	Выведение из равновесия. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1					Ком плек с №3	5
		Раздел: Гимнастика-3часа	**3**						
82	13	Правила ТБ. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по канату.	1					Ком плек с №3	5
83	14	Лазанье по канату. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через козла в ширину. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.	1					Ком плек с №3	2
84	15	Опорный прыжок через козла в ширину. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд. Прыжки со скакалкой.	1					Ком плек с №3	2
		<u>Модуль: НРК. Национальные игры- 5часов</u>	**5**						
85	7	**Народные игры как средство ФК. Игры, отражающие быт русского и бурятского народа:** «Дедушка-рожок», «Ловись рыбка», «Удочка», «Защита укрепления», «Продаем горшки» и др.	1					Ком плек с №5	2,5
86	8	**Народные игры как средство ФК. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:** «Бабки», «Городки», «Чижик», «Веревочка под	1					Ком плек с №3	3,5

		ногами», «Жмурки», «Третий-лишний», «Лапта».							
87	9	**Культурные традиции как мостик между поколениями. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:** «Пятнашки», «Городки», «Чижик», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Третий-лишний», «Лапта»	1					Комплекс №3	2,5
88	10	**«Простые» русские народные игры и развлечения. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств):** «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту»	1					Комплекс №3	5,6
89	11	**«Простые» русские народные игры и развлечения. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств):** «Цепи кованы», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Каждый против каждого»	1					Комплекс №3	2,5
		<u>Модуль: Спортивные игры- 3 часа</u> **Раздел: Футбол – 3часа**	**3**						
90	9	Зарождение и история футбола. Правила ТБ на занятиях спортивными играми. Обманные движения (финты).	1					Комплекс №1	5,6
91	10	Эмблемы футбольных клубов России. Способы выполнения отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Учебная игра.	1					Комплекс №1	5,6
92	11	Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.	1					Комплекс №1	5,6

		<u>Модуль: Легкая атлетика – 10час</u>	**10**					Комплекс №1	
93	13	**Правила безопасности и требования на занятиях ФК, в том числе легкой атлетикой.** Разновидности ходьбы. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона). Бег 30м.	1					Комплекс №1	5,6
94	14	**Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств**. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Бег 60м	1					Комплекс №1	5
95	15	**Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология**. Закрепление технических навыков бега на результат. Кросс по слабопересечённой местности. Челночный бег и беговые эстафеты.	1					Комплекс №1	5
96	16	**Строевые упражнения**. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. . Челночный бег и беговые эстафеты на результат.	1					Комплекс №1	5
97	17	Построения в (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега. Прыжки в длину с места.	1					Комплекс №1	5
98	18	Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки (до 10прыжков). Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря.	1					Комплекс №1	5
99	19	Прыжки в длину и с места на результат. Метание малого мяча. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	1					Комплекс	5

								№1	
100	20	Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча (до 1кг). Подвижные игры на отработку навыков метания.	1					Комплекс №1	5,6
101	21	Метание мяча на результат. Подвижные игры и эстафеты с беговой направленностью, прыжковыми упражнениями и метанием.	1					Комплекс №1	5,6
102	22	Подвижные игры, эстафеты. Подведение итогов, задание на лето.	1					Комплекс №1	5,6