

Краснодарский край, Туапсинский район, с.Шепси
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 имени Героя Советского Союза
Ивана Степановича Любимого с.Шепси
муниципального образования Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол №1
от 31 августа 2021 года
Председатель педсовета
 Л.А. Ашикарьян



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Батова Антонина Николаевна

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

Авторской программы : Физическая культура Рабочие программы
Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы, Москва,
« Просвещение»2019 г.

Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования Краснодар, 2021
Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

І. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по географии должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России,

регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.

2. Гражданского воспитания: осознание российской гражданской идентичности патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач; овладение основными навыками исследовательской деятельности в географических науках, установка на осмысление опыта, наблюдений и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный

режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; готовность и способность осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; бережно относиться к природе и окружающей среде.

7. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения географических знаний; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного курса

Таблица распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	405	405	99	102	102	102
1	Знания о физической культуре		20	5	4	11	6
	Физическая культура		8	2	2	3	2
	Из истории физической культуры		4	1	1	3	1
	Физические упражнения		8	2	1	5	3
2	Способы физкультурной деятельности:		46	11	12	12	12
	Самостоятельные занятия		4	1	1	1	1
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		4	1	1	1	1
	Самостоятельные игры и развлечения		39	9	10	10	10
	Физическое совершенствование:		339	81	86	86	86
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		4	1	1	1	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность (Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)) (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. №540)		335	80	85	85	85
	Гимнастика с основами акробатики.		44	11	11	11	11

	<i>Кроссовая подготовка</i>		48	12	12	12	12
	<i>Лёгкая атлетика.</i>		55	13	14	14	14
	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>		53	11	14	14	14
	<i>Самбо</i>		135	33	34	34	34
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как 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 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 развитие основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки , физкультминуток занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Выполнение команд

«Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня.

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини-футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подбрасывание мяча.

Самбо. 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

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Из истории физической культуры. Развитие Самбо в России.

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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».

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. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой перекладине: висы перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок». «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос». «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». Эстафеты типа: «Веревочка 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини-футбол: остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подача мяча

Самбо. 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

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. Развитие Самбо в России.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физические упражнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры

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», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча

двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Самбо. 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

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физические упражнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во

время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.

Опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры

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», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Мини- футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

--	--	--	--	--

Самбо. 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

III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

1 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	
	Знания о физической культуре	1		
1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Как возникла физическая культура и спорт.	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	613
	Легкая атлетика	1		
2	Обучение навыкам ходьбы, понятие короткая дистанция. ВФСК «ГТО»	1	П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе. ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	16
	Самбо	1	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
3.	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1		
	Легкая атлетика	2		
4	Совершенствование навыков ходьбы. ВФСК «ГТО»	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м	126
5	Обучение навыкам бега на короткие дистанции, развитие координационных способностей. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС	
	Самбо	1	К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	
6	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
	Способы физкультурной деятельности	2		
7	Подвижная игра «Антивышибалы».	1	К.обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	46
8	Подвижная игра «Горелки». Развитие ловкости.	1	Р.осознавать самого себя как движущую силу свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	
	Самбо	1	П. выполнять ведение мяча различными	
9	ОФП. Построение в шеренгу.			

	Ходьба Челночный бег.		способами, играть в подвижную игру «Штурм» Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
	Легкая атлетика	2		
10	Освоение навыков прыжка, развитие скоростно-силовых способностей. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	16
11	Совершенствование навыка прыжка в длину. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
12	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1		
	Легкая атлетика	2		
13	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	16
14	Закрепление и совершенствование навыков скоростных способностей, эстафеты. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
15	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
16	Подвижные игры «Игра в птиц с мячом», « День и ночь».	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. формирование чувство гордости за свою Родину и историю России П. регулярно контролировать длину своего тела, роста. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	146
17	Подвижные игры «Охотники зайцы», «День и ночь».	1		

			Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
	Самбо	1		
18	Упражнения на гибкость в парах	1	П. регулярно контролировать длину своего тела, роста. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
	Способы физкультурной деятельности	2		
19	Игры на развитие быстроты «Кто быстрее к своим флажкам».	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	16
20	Эстафеты на основе бега и прыжков.	1	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
	Самбо	1		
21	Подвижные игры с элементами Единоборств «Петушинный бой»			
	Лёгкая атлетика	2		
22	Обучение навыков бега на средние дистанции.	1	П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки.	126
23	Закрепление и совершенствование навыка бега на средние дистанции.	1	К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
	Самбо	1		
24	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
25	Освоение навыков техники группировки и перекатов.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	146
26	Освоение навыков строевых упражнений. Развитие силы. ВФСР «ГТО».	1	К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	
	Самбо	1	Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее	
27	Освобождение от захватов за руки, за одежду.			

			реализации	
	Знания о физической культуре	2		
28	Что такое физическая культура	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности . К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости	126
29	Как возникли Олимпийские игры. ТБ. на уроках.	1		
	Самбо	1		
30	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
31	Освоение навыка кувырка вперед.	1	П. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	146
32	Закрепление навыков переката и группировок.	1		
	Самбо	1		
33	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
34	Закрепление и совершенствование навыка кувырка вперед.	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	146
35	Освоение навыков висов и упоров. ВФС «ГТО».			
	Самбо	1		
36	ОФП. Выполнение контрольных упражнений			
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	1		
37	Обучение навыку составления комплекса утренней гимнастики.	1	П. Уметь выполнять упражнения для мышц спины и плечевого пояса К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	126

			нравственных нормах	
	Гимнастика с основами акробатики	1		
38	Совершенствование навыков строевых упражнений.	1	П. Уметь выполнять строевые команды К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	126
	Самбо	1		
39	Выдающие спортсмены России по самбо.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
40	Освоение навыков лазания и перелазания.	1	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	146
41	Совершенствование висов и лазания. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
42	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
43	Освоение навыков опорного прыжка и развитие силовых способностей.	1	П. Уметь выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	146
44	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
45	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
46	Закрепление навыков равновесия на гимнастической скамейке. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь держать равновесие правильно выполнять команды. К. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	146
47	Обучение прыжкам на скакалке.			
	Самбо	1		
48	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1		
	Знания о физической культуре	2		

49	Закаливание.	1	П. определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила безопасности. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций задачу в сотрудничестве с учителем.	124
50	Твой организм. ТБ. На уроках.	1		
	Самбо	1		
51	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.		П. Знать основные системы организма человека, влияние на них физических упражнений. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
	Способы физкультурной деятельности	2		
52	Подвижные игры «Два мороза», «Лес, болото, озеро».	1	К. устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П. выполнять упражнения с мячами , играть в подвижную игру «Горячая линия» П. играть в подвижную игру. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	126
53	Подвижные игры «Ночная охота», «Салки».	1		
	Самбо	1		
54	Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1	К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П. применять умения и знания на практике, играть в весёлые старты Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
	Подвижные и спортивные игры	2		
55	Овладение навыком ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	П. Уметь перемещаться в стойке игрока с мячом и без мяча. Ведением мяча. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей	126
56	Закрепление и совершенствование навыков ловли и передачи мяча	1		
	Самбо	1		
57	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1		

			и условиями ее реализации	
	Подвижные и спортивные игры	2		
58	Овладение навыком ведения мяча одной рукой.	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	16
59	Закрепление и совершенствование навыков ведения мяча.	1		
	Самбо	1		
60	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
61	Освоение навыка броска мяча в кольцо.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	26
62	Закрепление и совершенствование навыка броску мяча в кольцо.	1		
	Самбо	1		
63	ОФП Отработка самостраховки.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
64	Освоение навыков ловли и передачи мяча на месте и в парах.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	26
65	Закрепление навыка ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		
	Самбо	1		
66	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
67	Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	26
68	Овладение навыком броска мяча в цель.	1		
	Самбо	1		
69	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	1		

	Подвижные и спортивные игры	2		
70	Совершенствование навыку броска мяча в заданную цель.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки , техника безопасности. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие со сверстниками. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	26
71	Игры «Мяч водящему», «Школа мячей».	1		
	Самбо	1		
72	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		
	Легкая атлетика	2		
73	Освоение навыков прыжка в высоту.	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	46
74	Закрепление и совершенствование навыков прыжка в высоту.	1		
	Самбо	1		
75	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Всадники».	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
76	Подвижные игры «Флаг на башне». Развитие координационных способностей.	1	К. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. П. играть в подвижную игру « Флаг на башне» Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	46
77	Подвижные игры «Бросай далеко собирай, быстрее», «Борьба за мяч».	1		
	Самбо	1		
78	Подвижная игра «Трофей». Развитие силовых способностей.	1		
	Физкультурная оздоровительная деятельность	1		
79	Обучить навыку составления комплекса дыхательных упражнений и гимнастику для глаз.	1	П. Уметь составлять план занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	246
	Способы физкультурной деятельности	1		
80	Подвижные игры «Белые	1		

	медведи», «Вышибалы с кеглями»		Р. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	Самбо	1		
81	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1	К. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П. играть в подвижные игры Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	46
	Знание о физической культуре	2		
82	Личная гигиена.	1	П. Уметь измерять ЧСС ,заполнять дневник самоконтроля.	
83	Самоконтроль при занятиях физической культурой. ТБ. на уроках.	1	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	26
	Самбо	1		
84	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Выведение из равновесия».	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
85	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики».	1	К. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П. бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру .	26
86	Подвижные игры «Марш с закрытыми , глазами и «Перебежки с мешочком».	1	П. играть в выбранные подвижные и спортивные игры Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	
	Самбо	1		
87	Упражнения на гибкость	1		
	Лёгкая атлетика	2		
88	Освоение навыков метания малого мяча. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..	26
89	Закрепление навыков метания малого мяча. ВФСК «ГТО».	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	
	Самбо	1		
90	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	1		

	Подвижные и спортивные игры	2		
91	Освоение элементов игры в мини - футбол.	1	К. слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П. выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини - футбол» Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	26
92	Закрепление и совершенствование навыков игры в мини-футбол.	1		
	Самбо	1		
93	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
94	Совершенствование навыков метания мяча. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
95	Освоение и совершенствование навыков бега на заданное время. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
96	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1		
	Легкая атлетика	2		
97	Тестирование навыков метания малого мяча на дальность. ВФСК «ГТО».	1	К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П. выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
98	Тестирование навыков челночного бега. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо и Знание физической культуры	1		
99	Первая помощь при травмах. Профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	П. Уметь рассказать основные понятия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	236
	Итого - 99 часов			

2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	
	Знания о физической культуре	1		
1.	Т.Б.на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности . К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	613
	Легкая атлетика	1		
2.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	16
	Самбо	1		
3.	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1		
	Легкая атлетика	2		
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м К. Использовать общие приемы решения Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	126
5	Закрепление и совершенствование навыков бега на короткие дистанции. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
6	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	1		

	Подвижные и спортивные игры	2		
7	Подвижная игра «Антывышибалы».	1	К. обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р. осознавать самого себя как движущую силу свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	46
8	Подвижная игра «Вызов». Развитие ловкости.	1		
	Самбо	1		
9	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений	1		
	Легкая атлетика	2		
10	Освоение навыков прыжка, развитие скоростно-силовых способностей. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	16
11	Закрепление навыков прыжка и развитие координационных способностей. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
12	Подвижные игры с элементами Единоборств «Мяч водящему».	1		
	Подвижные и спортивные игры	1		
13	Развитие скоростных способностей «Два мороза», «Пятнашки».	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л. формирование чувство гордости за свою Родину и историю России	16
	Лёгкая атлетика	1		
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	26
	Самбо	1		

15	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
	Лёгкая атлетика	2		
16	Совершенствование навыков скоростных способностей, эстафеты. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	146
17	Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
18	Изучение болевых точек.	1	П. регулярно контролировать длину своего тела, роста. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	16
	Подвижные и спортивные игры	2		
19	Обучение навыкам игры в мини - футбол.	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	146

20	Совершенствование игры в мини - футбол.	1	П. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	46
	Самбо	1		
21	Подвижные игры с элементами Единоборств «Петушинный бой»	1	К. слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П. прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» Л. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	26
	Способы физкультурной деятельности	1		
22	Эстафеты на основе бега и прыжков.	1	К. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Р. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет П. Осваивать технику владения мячом. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	126
	Лёгкая атлетика	1		
23	Обучение навыкам бега на средние дистанции.	1	П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	146
	Самбо	1		
24	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.			
	Лёгкая атлетика	2		
25	Совершенствование навыков бега на средние дистанции.	1	П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование эстетических потребностей,	146
26	Тестирование навыков бега на средние дистанции. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		

27	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1	ценностей и чувств	
	Знания о физической культуре	2		
28	Что такое физическая культура	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости	126
29	Идеалы и символика Олимпийских игр. ТБ. на уроках.	1		
	Самбо	1		
30	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
31	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	126
32	Закрепление и совершенствование навыков акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
33	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
	Способы физкультурной деятельности	1		
34	Подвижные игры на силу «Бой петухов.	1	К. обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П. бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	146

	Гимнастика с основами акробатики	1		
35	Освоение навыков висов и упоров. Развитие силовых способностей. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	46
	Самбо	1		
36	ОФП. Выполнение контрольных упражнений			
	Гимнастика с основами акробатики	2		146
37	Закрепление навыков висов и упоров. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
38	Тестирование висов, развитие силы. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
39	Выдающие спортсмены России по самбо.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
40	Тестирование прыжка на скакалке. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	146
41	Освоение навыков лазания и перелазания. Развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
42	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
43	Закрепление навыков лазания и перелазания.	1	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка. К. Инициативное сотрудничество – проявлять	124

44	Совершенствование навыков лазания и перелазания.	1	активность во взаимодействии для решения задач. Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. . Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
	Самбо	1		
45	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
46	Освоение навыков опорного прыжка.	1	П. Уметь выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	126
47	Закрепление навыков опорного прыжка и развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	Самбо	1		
48	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
49	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке.	1	П. Уметь держать равновесие правильно выполнять команды. К. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	126
50	Закрепление навыков равновесия. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
51	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.			
	Знания о физической культуре	2		
52	Закаливание	1	П. определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила безопасности. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	16

			Р. Целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
53	Твой организм. ТБ. На уроках.	1	П. Знать основные системы организма человека, влияние на них физических упражнений. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	26
	Самбо	1		
54	Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
55	Подвижные игры «Бегуны и прыгуны», «Бездомный заяц».	1	К. устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Л. выполнять упражнения с мячами, играть в подвижную игру «Горячая линия» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
56	Развитие скоростных способностей, эстафеты.	1		
	Самбо	1		
57	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
58	Обучение навыкам ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	П. Уметь перемещаться в стойке игрока с мячом и без мяча. Ведением мяча. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	26
59	Закрепление и совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1		
	Самбо	1		
60	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
61	Закрепление навыков	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках.	

	ведения мяча.		К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26
62	Совершенствование навыков ведения мяча, развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
63	ОФП Отработка самостраховки.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
64	Обучение навыка броску двумя руками от груди в баскетболе.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	46
65	Закрепление и совершенствование навыку броска двумя руками от груди.	1		
	Самбо	1		
66	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
67	Обучение навыкам ловли и передачи мяча на месте в парах.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	46
68	Закрепление навыков ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		
	Самбо	1		
69	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
70	Совершенствование навыков	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на	

	ловли и передачи мяча.		расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	246
71	Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления.	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
	Самбо	1		
72	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
73	Совершенствование навыков броску в кольцо.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки , техника безопасности. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие со сверстниками.	46
74	Игра в мини баскетбол . Развитие координационных способностей.	1	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
	Самбо	1	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
75	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Всадники».	1		
	Легкая атлетика	2		
76	Обучение навыкам прыжку в высоту способом ножницы.	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	26
77	Закрепление и совершенствование навыкам прыжка в высоту. ВФСК «ГТО».	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
	Самбо	1		
78	Подвижная игра «Трофей». Развитие силовых	1	К. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	26

	способностей.		<i>Р.</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>П.</i> играть в подвижную игру «Флаг на башне» <i>Л.</i> Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
	Физкультурная оздоровительная деятельность	1		
79	Обучить навыкам составления комплекса дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.	1	<i>П.</i> Уметь составлять план занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. <i>К.</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <i>Р.</i> Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <i>Л.</i> Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	46
	Способы физкультурной деятельности	1		
80	Подвижные игры «Белые медведи», «Вышибалы с кеглями».	1	<i>К.</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Р.</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>П.</i> играть в подвижные игры <i>Л.</i> формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	26
	Самбо	1		
81	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
82	Подвижные игры «Командные хвостики», «Мяч в туннеле».	1	<i>К.</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Р.</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>П.</i> играть в подвижные игры <i>Л.</i> формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	26
83	Подвижные игры «Мяч водящету», «Мяч в туннеле».			
	Самбо	1		
84	ОФП. Подвижные игры с	1		

	элементами единоборств. «Выведение из равновесия».			
	Знание физической культуры	2		
85	Личная гигиена.	1	П. регулярно выполнять правила соблюдения гигиены. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	246
86	Самоконтроль при занятиях физической культурой. ТБ. На уроках.	1	П. Уметь измерять ЧСС ,заполнять дневник самоконтроля. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	26
	Самбо	1		
87	Расслабляющие удары в болевые точки.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
88	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики».	1	К. слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Р. самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П. уметь играть в подвижные игры Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	26
89	Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1		
	Самбо	1		
90	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
91	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1	К. слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Р. самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П. выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	46
92	Подвижные игры «Марш с закрытыми глазами», и «Перебежки с мешочком»	1		

	Самбо	1	Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
93	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	1		
	Легкая атлетика	2		
94	Обучение навыкам метания малого мяча. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	246
95	Закрепление совершенствование навыка метания малого мяча. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
96	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	П. Уметь измерять ЧСС ,заполнять дневник самоконтроля. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	26
	Лёгкая атлетика	2		
97	Совершенствование навыку беговых упражнений.	1	П. Правильно выполнять бег 1000 м. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	26
98	Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
99	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.			
	Легкая атлетика	2		
100	Тестирование навыков челночного бега. ВФСК «ГТО».	1	К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. контролировать свою деятельность по	346

			результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П. выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	
101	Тестирование навыков метания малого мяча на дальность. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	346
	Самбо и Знание физической культуры	1		
102	Первая помощь при травмах. Профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	П. Уметь рассказать основные понятия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	346
Итого – 102 часа				

3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	
	Знания о физической культуре	1		
1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникла физическая культура.	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	613

			Л.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
	Легкая атлетика	1		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	16
	Самбо	1		
3	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1		
	Легкая атлетика	2		
4	Обучение техники челночного бега. ВФСК (ГТО).	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	126
5	Тестирование челночного бега. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
6	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
7	Обучение метания мяча (мешочка) на дальность.	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	46
8	Тестирование метания на дальность. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
9	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1		
	Подвижные и спортивные	2		

	игры			
10	Подвижная игра «Перестрелка».	1	К. обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р. осознавать самого себя как движущую силу , свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П. выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	16
11	Подвижная игра «Вызов». Развитие ловкости.	1		
	Самбо	1		
12	Подвижные игры с элементами Единоборств «Мяч водящему».			
	Легкая атлетика	2		
13	Обучение прыжку в длину. ВФСК (ГТО).	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	16
14	Совершенствование прыжка в длину и работа на результат. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
15	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
16	Закрепление элементов игры в мини - футбол.	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л. формирование чувство гордости за свою Родину и историю России	146
17	Совершенствование игры и работа на результат.	1		
	Самбо	1		
18	Упражнения на гибкость в парах	1		
	Лёгкая атлетика	2		16
19	Обучение бегу на короткие дистанции (старт).	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	146
20	Закрепление бега на короткие дистанции (бег по прямой).	1		
	Самбо	1		

21	Подвижные игры с элементами Единоборств «Петушинный бой»	1	способы достижения результата. Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
	Лёгкая атлетика	2		
22	Совершенствование бега на короткие дистанции (финиш).	1	П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе.ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	146
23	Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
24	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
25	Закрепление игры в мини-футболе (накат и пас мяча).	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	146
26	Совершенствование игры в мини - футбол.	1	П. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения Л.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	146
	Самбо	1		
27	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1		
	Знания о физической культуре	2		
28	Современные Олимпийские игры.	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры ,Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	126
29	Что такое физическая культура	1		
	Самбо	1		

30	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений.	1	ее решения. Л. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости	
	Лёгкая атлетика	2		
31	Обучение бегу на средние дистанции. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	126
32	Закрепление бега на средние дистанции.	1		
	Самбо	1		
33	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
34	Совершенствование бега на средние дистанции.	1	К. слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П. прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» Л. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	146
35	Тестирование бега на средние дистанции. ВФСК (ГТО).	1	К. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Р. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет П. Осваивать технику владения мячом. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	
	Самбо	1		
36	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
37	Освоение акробатических упражнений.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	146
38	Закрепление акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
39	Выдающие спортсмены России по самбо.	1		

			поставленной задачей и условиями ее реализации	
	Гимнастика с основами акробатики	2		
40	Совершенствование акробатических упражнений.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	146
41	Тестирование прыжка на скакалке. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
42	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
43	Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	124
44	Закрепление и совершенствование навыку висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
45	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
46	Тестирование висов, развитие силы . ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	126
47	Тестирование прыжка на скакалке. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
48	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1		

	Гимнастика с основами акробатики	2		
49	Освоение навыка лазания и перелезания. Развитие координационных способностей. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	126
50	Закрепление и совершенствование навыков лазания и перелезания.	1		
	Самбо	1		
51	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
52	Тестирование прыжка через скамейку. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	16
53	Освоение навыка опорного прыжка	1		
	Самбо	1		
54	Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1		
	Знания о физической культуре	2		
55	Закаливание	1	П. определять температурные режимы для закаливающих процедур, правила безопасности. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л. формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	26
56	Твой организм	1		
	Самбо	1		
57	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1		
	Гимнастика с основами	2		

	акробатики			
58	Освоение навыка равновесия на гимнастической скамейке.	1	П. Уметь держать равновесие правильно выполнять команды. К. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	26
59	Закрепление и совершенствование навыка равновесия. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
60	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
61	Подвижные игры на силу «Бой петухов».	1	К. обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П. бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	26
62	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		
	Самбо	1		
63	ОФП Отработка самостраховки.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		
64	Подвижные игры «Волк во рву», «Прыжки по полосам».	1	К. устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П. выполнять упражнения с мячами , играть в подвижную игру «Горячая линия» П. играть в подвижную игру «Перестрелка» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
65	Развитие скоростных способностей, эстафеты.	1		
	Самбо	1		
66	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
			К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П. применять умения и знания на практике, играть в весёлые старты Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	46

	Подвижные и спортивные игры	2		
67	Обучение ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	П. Уметь перемещаться в стойке игрока с мячом и без мяча. Ведением мяча. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	46
68	Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча.	1		
	Самбо	1		
69	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
70	Обучение ведения мяча правой и левой рукой.	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	246
71	Совершенствование ведения мяча. Развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
72	ОФП. Эстафета с элементами самообороны.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
73	Обучение броску мяча двумя руками от груди в парах.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	46
74	Закрепление и совершенствование броска мяча от груди.	1		
	Самбо	1		
75	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Всадники».	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
76	Обучение ловли и передачи мяча на месте в парах и	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. К. планирование учебного сотрудничества –	

	треугольниках.		определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26
77	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		
	Самбо	1		
78	Подвижная игра «Трофей». Развитие силовых способностей.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
79	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26
80	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1		
	Самбо	1		
81	ОФП. Эстафета с элементами самообороны.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
82	Обучение броску двумя руками от груди в кольцо.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки, техника безопасности. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие со сверстниками. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	26
83	Игра в мини - баскетбол, развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
84	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Выведение из равновесия».	1		
	Знание физической культуры	2		
85	Личная гигиена	1	П. регулярно выполнять правила соблюдения гигиены. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	26
86	Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1		
			П. Уметь измерять ЧСС, заполнять дневник самоконтроля.	46

	Самбо	1	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
87	Расслабляющие удары в болевые точки.	1		
	Легкая атлетика	2		
88	Обучение прыжку в высоту способом ножницы.	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	26
89	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту. ВФСК (ГТО).	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
	Самбо	1		
90	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	1		
	Способы физкультурной деятельности	2		26
91	Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1	К. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	46
92	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1	П. бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	
	Самбо	1		
93	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
94	Совершенствование прыжка в высоту.	1	П. Правильно выполнять бегать с максимальной скоростью 30м. 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	246
95	Тестирование прыжка в высоту. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
96	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1		

	Лёгкая атлетика	2		
97	Обучение и совершенствование метания малого мяча. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
98	Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
99	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	1		
	Легкая атлетика	2		26
100	Тестирование челночного бега. ВФСК (ГТО).	1	К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П. выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	246
101	Тестирование метания малого мяча на дальность. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	46
	Самбо и Знание физической культуры	1		
102	Первая помощь при травмах. Профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	П. Уметь рассказать основные понятия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	246

	Итого – 102 часа	
--	------------------	--

4 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	
	Знания о физической культуре			
1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникла физическая культура.	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры ,Олимпийские игры древности. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	613
	Легкая атлетика	1		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе. ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	16
	Самбо	1		
3	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1		
	Легкая атлетика	2		
4	Обучение техники челночного бега. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе. ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	126
5	Тестирование челночного бега. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
6	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
7	Обучение метания мяча (мешочка) на дальность.	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и	46

8	Тестирование метания на дальность. ВФСК «ГТО».	1	мячи на дальность с места, из различных положений	
	Самбо	1	К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..	
9	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	Подвижные и спортивные игры	2		
10	Подвижная игра «Осада города». « Штурм»	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	16
11	Подвижная игра «Вызов». Развитие ловкости.	1		
	Самбо	1	К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.	
12	Подвижные игры с элементами Единоборств «Мяч водящему».	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	Легкая атлетика	2		
13	Обучение прыжку в длину. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	16
14	Совершенствование прыжков в длину и работа на результат. ВФСК «ГТО».	1	К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
	Самбо	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
15	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	1	Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	Подвижные и спортивные игры	2		
16	Обучение технике ведения мяча в мини - футболе.	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу.	146
17	Закрепление техники ведения и работа на результат.	1	К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	
	Самбо	1	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	

18	Упражнения на гибкость в парах	1	Л.формирование чувство гордости за свою Родину и историю России	
	Лёгкая атлетика	2		
19	Обучение бегу на короткие дистанции (старт).	1	П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	146
20	Закрепление бега на короткие дистанции (бег по прямой).	1		
	Самбо	1		
21	Подвижные игры с элементами Единоборств «Петушинный бой»	1		
	Лёгкая атлетика	2		
22	Совершенствование бега на короткие дистанции (финиш).	1	П. Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м П. Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м П. Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	146
23	Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
24	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
25	Закрепление игры в мини-футбол (накат и пас мяча).	1	П. Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	146
26	Совершенствование игры в мини-футбол.	1		
	Самбо	1	П. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.развитие мотивов учебной деятельности и	146
27	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1		

			создание личностного смысла учения	
	Знания о физической культуре	2		
28	Что такое физическая культура	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Олимпийские игры древности. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости	126
29	Современные Олимпийские игры. Т.Б. на уроках	1		
	Самбо	1		
30	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
31	Обучение бегу на средние дистанции.	1	П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	126
32	Закрепление бега на среднюю дистанцию.	1		
	Самбо	1		
33	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
34	Совершенствование бега на средние дистанции.		П. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, техника безопасности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	146
35	Тестирование бега на средние дистанции. ВФСК «ГТО».			
	Самбо	1		
36	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
37	Освоение акробатических упражнений.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	146
38	Закрепление акробатических упражнений	1		
	Самбо	1		
39	Выдающие спортсмены России по самбо.	1		

	Гимнастика с основами акробатики	2		
40	Совершенствование акробатических упражнений.	1	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	146
41	Тестирование прыжка на скакалке. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
42	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
43	Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	124
44	Закрепление и совершенствование навыку висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
45	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
46	Тестирование висов, развитие силы . ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	126
47	Тестирование прыжков через скамейку. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
48	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
49	Освоение навыка лазания и перелезания. Развитие координационных способностей. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную	126
50	Закрепление и	1		

	совершенствование навыков лазания и перелезания.		задачу в сотрудничестве с учителем. Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
	Самбо	1		
51	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.			
	Гимнастика с основами акробатики	2		
52	Лазание и перелезания. ВФСК «ГТО».	1	П. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	16
53	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
54	Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1		
	Знания о физической культуре	2		
55	Закаливание	1	П. определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила безопасности. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	26
56	Твой организм. Т.Б, на уроках.	1	П. Знать основные системы организма человека, влияние на них физических упражнений. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Л.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	26
	Самбо	1		
57	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1		
	Гимнастика с основами акробатики	2		
58	Освоение навыка равновесия на гимнастической скамейке.	1	П. Уметь держать равновесие правильно выполнять команды. К. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	26
59	Закрепление и совершенствование навыка равновесия. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
60	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1		
	Способы физкультурной	2		

	деятельности			
61	Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	1	К.устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р.осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П.выполнять упражнения с мячами, играть в подвижную игру «Горячая линия» П. играть в подвижную игру «Перестрелка» Л.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
62	Развитие скоростных способностей, эстафеты.	1	К.с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П.применять умения и знания на практике, играть в весёлые старты Л.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26
	Самбо	1		
63	ОФП Оработка самостраховки.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
64	Обучение ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	П. Уметь перемещаться в стойке игрока с мячом и без мяча. Ведением мяча. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	46
65	Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча.	1		
	Самбо	1		
66	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
67	Обучение ведения мяча правой и левой рукой.	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	46
68	Совершенствование ведения мяча. Развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
69	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
70	Обучение броску мяча двумя руками от груди в парах.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной	246
71	Закрепление и	1		

	совершенствование броска мяча от груди.		деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
	Самбо	1		
72	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
73	Обучение ловли и передачи мяча на месте в парах и треугольниках.	1	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	46
74	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении.			
	Самбо	1		
75	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Всадники».	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
76	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	П. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	26
77	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1		
	Самбо	1		
78	Подвижная игра «Трофей». Развитие силовых способностей.	1		
	Подвижные и спортивные игры	2		
79	Обучение броску двумя руками от груди в кольцо.	1	П. Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки, техника безопасности. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие со сверстниками. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	26
80	Игра в мини - баскетбол, развитие координационных способностей.	1		
	Самбо	1		
81	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		
	Легкая атлетика	2		
82	Обучение прыжку в высоту способом ножницы. ВФСК «ГТО».	1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	26
83	Закрепление и совершенствование прыжка	1		

	в высоту. ВФСК «ГТО».		физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
	Самбо	1		
84	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. «Выведение из равновесия».	1	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
	Знание физической культуры	2		
85	Личная гигиена	1	П. регулярно выполнять правила соблюдения гигиены. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	26
86	Самоконтроль. Т.Б. на уроках	1	П. Уметь измерять ЧСС, заполнять дневник самоконтроля.	46
	Самбо	1	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	
87	Упражнения на гибкость	1	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	Способы физкультурной деятельности	2		
88	Подвижные игры Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1	К. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.	26
89	Подвижные игры «Бросай далеко собирай быстрее», «Кто дальше бросит».	1	Р. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	
	Самбо	1	П. играть в подвижные игры	
90	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	1	Л. формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
	Способы физкультурной деятельности	2		
91	Подвижные игры «Будь осторожен», «Смена пар».	1	К. слушать и слышать друг друга, находить общее решение	46
92	Подвижные игры «Падающая палка», «Круговая охота».	1	практической задачи, уважать иное мнение. Р. самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	
	Самбо	1		
93	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	1	П. уметь играть в подвижные игры Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	

	Лёгкая атлетика	2		
94	Совершенствование прыжка в высоту. ВФСК «ГТО».	1	К. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р. видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П. прыгать в высоту с разбега на результат, играть в подвижную игру Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	246
95	Тестирование прыжка в высоту. ВФСК «ГТО».	1		
	Самбо	1		
96	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1		
	Лёгкая атлетика	2		
97	Обучение и совершенствование метания малого мяча. ВФСК (ГТО).	1	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	26
98	Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо	1		
99	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	1		
	Легкая атлетика	2		
100	Тестирование челночного бега. ВФСК (ГТО).	1	К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П. выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» Л. развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	246
101	Тестирование метания малого мяча на дальность. ВФСК (ГТО).	1		
	Самбо и Знание физической культуры	1		
102	Первая помощь при травмах. Профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	П. Уметь рассказать основные понятия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	246

