

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Принято:
Руководитель МО
учителей естественно
гуманитарного цикла
Л.Н. Порошкова Л.Н.
«02» сентября 2020г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
М.Г. Новоженникова М.Г.
«02» сентября 2020г.

Утверждено:
Директор
О.Н. Гречка О.Н.
«02» сентября 2020г.



Рабочая программа
по физической культуре 1, 4 классы

Разработчик: Далигин А.В.

с. Кенада

2020

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 99

Класс: 1

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей начальных классов

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

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

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

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

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы, планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Содержание учебного предмета.

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

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

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие модули: лёгкая атлетика, спортивные игры, самбо, и модули по выбору, включающие лыжную подготовку и народные игры. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в

неделю в 1 и 4 классах. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются подвижные игры. Модуль самбо состоит из гимнастики и введения в самбо, изучается в 1 и 4 четвертях.

Гимнастика с основами самбо (34 часа). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Самбо: приемы самообороны, захваты и удержания, подножки и подсечки.

Лёгкая атлетика (24 часа). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры (28 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

Народные игры: упражнения с предметами и без, командные взаимодействия.

Лыжная подготовка (16 часов) Виды лыжных ходов с палками и без, скользящий шаг. Спуски и подъемы, повороты переступанием.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

Модули	1	4
1. Легкая атлетика	28	24
2. Гимнастика	24	24
3. Самбо	10	10
4. Лыжная подготовка	12	16
5. Спортивные игры	25	28
6. Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
Общее количество часов	<u>99</u>	<u>102</u>
Часов в неделю	<u>3</u>	<u>3</u>

Распределение часов по четвертям 4 класс

Модули	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	12ч.			12ч.
2. Гимнастика	12ч			12ч.
3. Самбо		10 ч.		
3. Лыжная подготовка			16 ч.	
4. Спортивные игры		14ч.	14 ч.	
Итого:	24	24	30	24

1 класс

Модули	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	16			12ч.
2. Гимнастика		12 ч		12ч.
3. Самбо		10 ч.		
3. Лыжная подготовка			12 ч.	
4. Спортивные игры	8	2 ч.	15 ч.	
Итого:	24	24	27	24

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	дата	по факту	тема урока	Планируемые результаты
Модуль «Гимнастика»				
25	05.11.20		Общеразвивающие упражнения	<p>Знать историю и развитие гимнастики.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК без предметов (с предметами, в т.ч. входящих в программу ВФСК «ГТО»)</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических комбинаций.</p>
26	06.11.20		Перекаты в группировке вперед	
27	10.11.20		Перекаты в группировке назад	
28	12.11.20		Стойка на лопатках	
29	13.11.20		Стойка гимнастический мостик	
30	17.11.20		Стойка на трех точках	
31	19.11.20		Акробатическая комбинация	
32	20.11.20		Акробатическая комбинация	
33	24.11.20		Гимнастическая эстафета	
34	26.11.20		Лазание по гимнастической лестнице	
35	27.11.20		Командная эстафета	
36	01.12.20		Гимнастические соревнования	
Модуль «Самбо»				

37	03.12.20		Приемы самостраховки	Знать и понимать значение самбо, как элементе безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать самбо с историко-культурным наследием России. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
38	04.12.20		Освоение группировки, перекаты	
39	08.12.20		Захваты и удержания	
40	10.12.20		Выведение из равновесия	
41	11.12.20		Страховка при падении	
42	15.12.20		Подножки	
43	17.12.20		Броски захватом ног	
44	18.12.20		Подсечки	
45	22.12.20		Удержания лежа	
46	24.12.20		Уходы от удержания	
Модуль «Спортивные игры»				
47	25.12.20		Игры. Общеразвивающие упражнения	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственным отношениям. Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности. Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.
48			Эстафеты с мячом	
49			Игра выжигало	
50			Игра лапта	
51			Игра выжигало	
52			Игра "караси и щука"	
53			Игра "охотники и утки"	
54			Игра лапта	
55			Командные соревнования	

56			Игра выжигало	Знать и понимать назначение того или иного действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников. Уметь моделировать технические действия
57		Ведение и передача мяча		
58		Броски мяча в кольцо		
59		Броски мяча в длину		
60		Игра пионербол		
61		Соревнования по пионерболу		
Модуль «Лыжная подготовка»				
62			Подбор лыжного инвентаря, инструктаж по ТБ	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты. Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку. Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах. Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне.
63			Ступающий шаг	
64			Повороты переступанием	
65			Скользящий шаг	
66			Спуски и подъемы	
67			Двухшажный ход	
68			Одношажный ход	
69			Бесшажный ход	
70			Попеременная работа палками	
71			Двухшажный попеременный шаг	
72			Гонка преследования	
73			Игры на лыжах	

Модуль «Гимнастика»				
74			Гимнастика. Общеразвивающие упражнения	Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком).
75			Игра «караси и щука»	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной скамейке, упражнения на низкой перекладине. Уметь самостоятельно составлять комплекс акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
76			Игровые эстафеты	
79			Игра «охотники и утки»	
80			Комплекс упражнений на гимнастическом бревне	
81			Опорный прыжок, наскок	
82			Опорный прыжок ноги вместе	
83			Опорный прыжок ноги врозь	
84			Акробатический комплекс разучивание	Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности.
85			Акробатический комплекс зачет	
86			Командные соревнования	
87			Упражнения в висячем положении и в упоре	
Модуль «Легкая атлетика»				

88			Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения	<p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p>
89			Челночный бег	
90			Прыжки в высоту	
91			Прыжки в длину	
92			Метание мяча сидя	
93			Силовые упражнения	
94			Бег на короткие дистанции	
95			Метание мяча с разбега	
96			Эстафетный бег	
97			Тестирование физической подготовленности	
98			Бег до 1000 метров	
99			Командные соревнования	

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 4

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 г.

утверждена на МО учителей начальных классов

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2016 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	дата	по факту	тема урока	Планируемые результаты
Модуль «Легкая атлетика»				
1	02.09		Общеразвивающие упражнения	<p>Знать и соблюдать правила ТБ при занятиях физическими упражнениями. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр, олимпийской символики. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Использовать получаемые знания, навыки и умения при подготовке и сдачи норм ГТО.</p> <p>Владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость. бег на скорость.</p> <p>Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц.</p> <p>Определять и характеризовать ОРУ и их направленность, виды легкой атлетики.</p> <p>Объяснять последовательность выполнения упражнений, технические особенности.</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие, комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли ФК на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.</p>
2	03.09		Разучивание основ техники бега	
3	04.09		Разучивание техники старта и финиша	
4	07.09		Бег на короткие дистанции	
5	09.09		Бег на средние дистанции	
6	11.09		Прыжок с места в длину	
7	14.09		Метания мяча в длину	
8	16.09		Челночный бег	
9	18.09		Эстафетный бег	
10	21.09		Кроссовая подготовка	
11	23.09		Прыжок в длину с разбега	
12	25.09		Легкоатлетические соревнования	

				Знать формы занятий ФК; основные правила, команды, последовательность выполнения легкоатлетических упражнений.
Модуль «Гимнастика»				
13	28,09		Общеразвивающие упражнения	<p>Знать историю и развитие гимнастики.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК без предметов (с предметами, в т.ч. входящих в программу ВФСК «ГТО»)</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических комбинаций.</p>
14	30,09		Перекаты в группировке вперед	
15	02,10		Перекаты в группировке назад	
16	05,10		Стойка на лопатках	
17	07,10		Стойка гимнастический мостик	
18	09,10		Стойка на трех точках	
19	12,10		Акробатическая комбинация	
20	14,10		Акробатическая комбинация	
21	16,10		Гимнастическая эстафета	
22	19,10		Лазание по гимнастической лестнице	
23	21,10		Командная эстафета	
24	23,10		Гимнастические соревнования	
Модуль «Самбо»				
25	06,11		Приемы самостраховки	

26	09,11		Освоение группировки, перекаты	Знать историю и развитие борьбы самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.
27	11,11		Захваты и удержания	Знать и понимать значение самбо, как элементе безопасной жизнедеятельности человека.
28	13,11		Выведение из равновесия	Идентифицировать самбо с историко-культурным наследием России.
29	16,11		Страховка при падении	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
30	18,11		Подножки	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.
31	20,11		Броски захватом ног	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
32	23,11		Подсечки	
33	25,11		Удержания лежа	
34	27,11		Уходы от удержания	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
Модуль «Спортивные игры»				
35	30,11		Игры. Общеразвивающие упражнения	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям.
36	02,12		Передача и ловля мяча	Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.
37	04,12		Ловля мяча в движении	
38	07,12		Передача мяча в движении	
39	09,12		Ведение мяча	Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.
40	11,12		Броски мяча в цель	
41	14,12		Эстафеты с мячом	Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.
42	16,12		Игра выжигало	
43	18,12		Игра лапта	
44	21,12		Броски мяча сидя	Знать и понимать назначение того или иного действия.

45	23,12		Игра выжигало	<p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.</p> <p>Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников.</p> <p>Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях.</p> <p>Знать и понимать на развитие каких мышц направлено определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола.</p> <p>Осваивать умение управлять эмоциями во время игры.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча)</p> <p>Уметь моделировать технические действия</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.</p> <p>Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объем, частота и иные.</p>
46	25,12		Броски мяча через сетку	
47			Игра пионербол	
48			Командная эстафета	
49			Передача мяча через сетку	
50			Игра "караси и щука"	
51			Игра "охотники и утки"	
52			Игра лапта	
53			Командные соревнования	
54			Игра выжигало	
55			Ведение и передача мяча	
56			Броски мяча в кольцо	
57			Броски мяча в длину	
58			Игра пионербол	
59			Соревнования по пионерболу	
Модуль «Лыжная подготовка»				
60			Подбор лыжного инвентаря, инструктаж по ТБ	<p>Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России.</p> <p>Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности.</p> <p>Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты. Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия.</p> <p>Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку.</p>
61			Ступающий шаг	
62			Повороты переступанием	
63			Скользкий шаг	
64			Спуски и подъемы	

65			Двухшажный ход	<p>Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений.</p> <p>Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.</p> <p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног; Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую; Освоить положения туловища при передвижении на лыжах. Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне. Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом.</p> <p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками. Научиться выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применять их в передвижении на лыжах.</p>	
66			Одношажный ход		
67			Бесшажный ход		
68			Попеременная работа палками		
69			Одновременная работа палками		
70			Двухшажный попеременный шаг		
71			Одношажный одновременный шаг		
72			Гонка преследования		
73			Игры на лыжах		
74			Бег до 3-х км		
75			Лыжные соревнования		
Модуль «Спортивные игры»					
76			Игра «охотники и утки»		Уметь четко формулировать правила игры.
77			Игра «караси и щука»		Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.
78			Игровые эстафеты		Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.
Модуль «Гимнастика»					
79			Гимнастика. Общеразвивающие упражнения	Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком).	

80			Комплекс упражнений на гимнастическом бревне	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной скамейке, упражнения на низкой перекладине. Уметь самостоятельно составлять комплекс акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности.</p>
81			Опорный прыжок, наскок	
82			Опорный прыжок ноги вместе	
83			Опорный прыжок ноги врозь	
84			Упражнения на гимнастической лестнице	
85			Акробатический комплекс разучивание	
86			Акробатический комплекс зачет	
87			Командные соревнования	
88			Гимнастическая эстафета	
89			Упражнения в висе и в упоре	
90			Упражнения в равновесии	
Модуль «Легкая атлетика»				
91			Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения	<p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).</p>

92			Челночный бег	<p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p>
93			Прыжки в высоту	
94			Прыжки в длину	
95			Метание мяча сидя	
96			Силовые упражнения	
97			Бег на короткие дистанции	
98			Метание мяча с разбега	
99			Эстафетный бег	
100			Бег 1000 метров	
101			Тестирование ОФП	
102			Командные соревнования	