

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса МБОУ «Мало-Куналейская СОШ» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576).

Программа выполняет две основные функции:

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

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

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

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

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

***Основная цель*** изучения учебного предмета «Физическая культура» –

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

***Основные задачи*:**

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

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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»).

*Ценностные ориентиры* Программа определяется направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» -**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

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 геройских 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Модуль 1. Спортивные игры***

***Раздел «Футбол»***

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

***Раздел «Баскетбол»***

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

 ***Модуль 2. Самбо***

***Раздел «Гимнастика»***

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

***Раздел «Самбо (введение)».***

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

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

***Модуль 3. Лёгкая атлетика***

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

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

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

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

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

**Вариативный блок**

***Модуль 4. Лыжная подготовка***

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

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

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

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

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

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы | Количество часов |
| Обязательная часть | Модуль 1. Спортивные игры | Футбол | 11 |
| Баскетбол | 11 |
| Модуль 2. Самбо | Гимнастика | 15 |
| Самбо  | 18 |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика | 22 |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка | 14 |
| Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | пример:«Народные игры»Игра «Лапта»Игра «Городки» | 11 |

**Распределение часов и разделов по четвертям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I чет (27ч) | 2 чет (21ч) | 3 чет (30ч) | 4 чет (24ч) |
| Л/А (12ч) |  |  | Л/А (10ч) |
| Футбол (8ч)Баскетбол (7ч) | Баскетбол (4ч) |  | Футбол (3ч) |
|  | Самбо (17ч)=Гимнастика (7ч)Самбо (10ч) | Самбо (10ч)=Г (5ч)С (5ч) | Самбо (6ч)Г (3ч)С( 3ч) |
|  |  | Лыжи (14ч) |  |
|  |  | НРК (6ч) | НРК(5ч) |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 класс**

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока | Тема, виды деятельности | Количество часов | Из них | Дата | Планируемые результаты | Формы контроля |
| теор | прак | план | факт |
|  |  | **Iчетверть -27час****Модуль: Легкая атлетика -12часов** | **12часов** | 3 | 9 |  |  | 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.Использовать получаемые знания, навыки и умения при подготовке и сдачи норм ГТО.Владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость. бег на скорость.Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц. |  |
| 1 | 1 | **Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.****Ходьба и бег**. Обычная ходьба, ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег, бег с высоким подниманием бедра. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | текущий |
| 2 | 2 |  **Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.****Ходьба и бег.** ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага, спиной вперёд, на пятках, на носках. Бег 30м. Техника высокого старта. Игра «Гуси-лебеди» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | текущий |
| 3 | 3 | **История древних Олимпийских игр. Ходьба и бег.** ОРУ.Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, выпадами вперед, в стороны, с подскоком, с выпрыгиванием. Совершенствование высокого старта от 10 до 15м. Бег с высокого старта на скорость. Бег 60м. Игра «Пустое место» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 4 | 4 | **Олимпийская символика.****Ходьба и бег.** ОРУ.Ходьба с маховыми движениями рук и ног, с различными движениями рук, с поворотами туловища, с наклонами вперед. Бег с высокого старта на скорость. Бег с максимальной скоростью 30м, 60м. Игра «Пустое место» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 5 | 5 | **Влияние бега на здоровье человека. Ходьба и бег.** ОРУ.Бег на результат 30м, 60м. Игра «Два Мороза» , «Пятнашки» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 6 | 6 | **История легкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Прыжки.** ОРУ.Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.  | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Определять и характеризовать ОРУ и их направленность, виды легкой атлетики.Объяснять последовательность выполнения упражнений, технические особенности.Владеть техникой прыжка в длину с разбега, метание мяча.Владеть техникой прыжка в длину с 9 шагов, в длину с местаОбщаться со сверстниками на принципах взаимопомощи и толерантности. | текущий |
| 7 | 7 | **Виды легкой атлетики (беговые, технические). Прыжки**. ОРУ. Прыжок в длину с 9 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «К своим флажкам» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 8 | 8 | **Легкая атлетика и олимпийские игры. Прыжки.** ОРУ. Прыжок в длину и с места на результат. Игра «Заяц без места» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 9 | 9 | **История Всероссийского ФСК «ГТО». Метание.** Техника метания мяча. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние, в цель. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие, комплексы упражнений различной направленности.Понимать и рассказывать о влиянии и роли ФК на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.Знать формы занятий ФК; основные правила, команды, последовательность выполнения легкоатлетических упражнений. Знать технические особенности выполнения упражнений для метания мяча в цель и на дальность с места. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. | текущий |
| 10 | 10 | **Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Метание.** ОРУ.Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Броски большого мяча на дальность разными способами.  | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 11 | 11 | **Физическая культура и ее влияние на человека. Метание.** Метание малого мяча на результат. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 12 | 12 |  **Физическая культура и ее влияние на человека.** ОРУ. Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 10 мин. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость. | текущий |
|  |  | **Модуль: Спортивные игры -15часов****Раздел: Футбол- 8часов** |  **8** |  **2** | **6** |  |  |  |  |
| 13 | 1 | **Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега. | 1 | 0,4 | 0,6 |  |  | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физ.упражнений.Уметь технически верно выполнять элементы футбола.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 ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях.Мотивированность к занятиям ФК, в частности футболом. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  | текущий |
|  |
| 14 | 2 | Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной подготовки. Техника передвижения. **Приемы техники владения мячом. Удары по мячу ногой.** | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  |  текущий |
| 15 | 3 | **Техника передвижения.** **Приемы техники владения мячом** и основные способы их выполнения. **Удары по мячу ногой.** | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 16 | 4 | **Техника передвижения. Приемы техники владения мячом** и основные способы их выполнения. **Удары по мячу ногой.**  | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 17 | 5 | Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной подготовки. **Ведение мяча.** | 1 | 0,4 | 0,6 |  |  | текущий |
| 18 | 6 | **ОРУ. Ведение мяча разными способами. Обманные движения. Способы выполнения отбора мяча.** | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 19 | 7 | **ОРУ. Остановка мяча ногой**. Способы выполнения отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра (1х1, 2х2, 3х3) | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 20 | 8 | **ОРУ. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.** Учебная игра. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
|  |  | **Раздел: Баскетбол -7час** | **7** | **2** | **5** |  |  |  |  |
| 21 | 1 | **История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле , появление мяча и игр с мячом.** Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Упражнения на развитие специальных физических качеств. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | Знать и понимать на развитие каких мышц направлено определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола.Осваивать умение управлять эмоциями во время игры.Выявлять ошибки при выполнении технических действий.Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча)Использовать игру в б/бол как средство организации активного отдыха и досуга.Выполнять правила игры в б/бол в процессе соревновательной деятельности.Описывать техники передвижения.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.Соблюдать правила взаимодействия с игроками.Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. | текущий |
| 22 | 2 | **Зарождение баскетбола.** ОРУ. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационное упражнение без мяча.Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь» | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 23 | 3 | **Эмблемы баскетбольных клубов России.** ОРУ. Упражнения с набивным мячом: броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 24 | 4 | Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 25 | 5 | ОРУ. Обучение техническим приемам баскетбола. Стойка. Техника передвижения. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 26 | 6 | ОРУ. Обучение техническим приемам баскетбола. Стойка. Техника передвижения. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 27 | 7 | Игровые упражнения с малыми и большими мячами на результат. Подвижные игры с тактическими действиями «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу», «Попади в кольцо». | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
|  |  | **II четверть -21час****Модуль: Спортивные игры – 4часа****Раздел: Баскетбол -4час** | **4** | **1** | **3** |  |  |  |  |
| 28 | 8 | **Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.** Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления и высоты отскока мяча. Игра «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игры.Уметь моделировать технические действияУметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объем, частота и иные. | текущий |
| 29 | 9 | **Режим дня и его составление.** ОРУ. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления и высоты отскока мяча. Игра «Гонка по кругу» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 30 | 10 | **Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой , двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Игра «Мяч ловцу», «Метатель» | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 31 | 11 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой , двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Игра «Борьба за мяч».  | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  |  |
|  |  | **Модуль: Самбо-17часов****Раздел: Гимнастика -7часов** | **7** | **2** | **5** |  |  |  |  |
| 32 | 1 | **Физическая культура у народов Древней Руси. История развития ФК в XVII-XIXвв.** Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Организационные команды и приемы. Перестроения. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | Знать и уметь представлять аудитории теоретические сведения об истории и развитии ФК в разные эпохи, ее значение в жизни человека.Знать историю и развитие гимнастики.Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК без предметов(с предметами, в т.ч. входящих в программу ВФСК «ГТО»)Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. | текущий |
| 33 | 2 | **История развития ФК в XVII-XIXвв**.Упражнения на развитие гибкости, на укрепление вестибулярного аппарата. Игры «Автомобили», «Водяной». | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 34 | 3 | **История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания.** Упражнения на формирование правильной осанки, на развитие координации движений**. Простые акробатические упражнения:** упоры –присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор сзади.  | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 35 | 4 | **История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Седы** - на пятках, на пятках с наклоном, углом. Игры «Карлики и великаны», «Нитка-иголка»  | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 36 | 5 | ОРУ. **Группировка в приседе,** сидя и лежа на спине. **Перекаты в группировке** вперед-назад, из группировки сидя перекат назад-вперед на спине, перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; **кувырок** вперед в группировке; **мост из положения лежа на спине**. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику простых акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических комбинаций. | текущий |
| 37 | 6 | **Зарождение гимнастики как вида спорта. Перекаты в группировке** вперед-назад, из группировки сидя перекат назад-вперед на спине, перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; **кувырок** вперед в группировке; **мост из положения лежа на спине**. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 38 | 7 | **Зарождение гимнастики как вида спорта. Комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, в т.ч. входящих в программу ВФСК «ГТО».** Простые акробатические комбинации на результат**.** | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
|  |  | **Раздел: Самбо (введение)-10часов** | **10** | **3** | **7** |  |  |  |  |
| 39 | 1 | **Зарождение и развитие борьбы Самбо.** Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, на спину перекатом из упора присев, на спину перекатом из полуприседа. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.Знать о ФК, как о важном средстве физического развития и укрепления человека.Знать и уметь представить аудитории понятие о ФК и её воспитательном значении.Знать и понимать значение Самбо, как элементе безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать самбо с историко-культурным наследием России.Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения.Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | текущий |
| 40 | 2 | **Роль и значение ФК и единоборств для подготовки солдат русской армии.** Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа, на бок перекатом из упора присев, на бок перекатом из полуприседа. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 41 | 3 | **ФК важное средство физического развития и укрепление здоровья человека**. Упражнения для удержаний. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 42 | 4 | **Понятие о ФК и спорте.** Выседы попеременно в одну и другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 43 | 5 | **Формы ФК как средство воспитания и трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.** Упражнения для выведения из равновесия. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 44 | 6 | **Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.** Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.Знать и применять правила гигиены на занятиях.Уметь взаимодействие с партнером, в команде.Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.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..Мотивированность к занятиям Самбо. | текущий |
| 45 | 7 | **Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.** Самостраховка через мост при падении на спину. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 46 | 8 | **Графическая запись физических упражнений.** Упражнения для подножек. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 47 | 9 | **Графическая запись физических упражнений.** Упражнения для бросков захватом ног. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 48 | 10 | **Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.** Выполнение упражнений на результат. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | зачетный |
|  |  | **III четверть -30часов****Модуль: Самбо-10часов****Раздел: Самбо (введение) -5часов** | **5** | **1** | **4** |  |  |  |  |
| 49 | 11 | Правила техники безопасности на занятиях Самбо. **Комплексы ОРУ без предметов.** Упражнения для подсечки. Виды подсечек. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.Выполнять активные и пассивные способы защиты.Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) | текущий |
| 50 | 12 | **Комплексы ОРУ без предметов.** Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 51 | 13 | **Комплексы ОРУ с предметами**. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 52 | 14 | **Комплексы ОРУ с предметами.** Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 53 | 15 | **Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.** Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинированные переворачивания. Удержание поперек. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
|  |  | **Раздел: Гимнастика -5часов** | **5** | **1** | **4** |  |  |  |  |
| 54 | 8 | Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Равновесие с различным положением рук. Простые акробатические комбинации. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.Уметь технически правильно выполнять | текущий |
| 55 | 9 | Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  |  Передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной скамейке, упражнения на низкой перекладине. | текущий |
| 56 | 10 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Эстафеты. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 57 | 11 | Упражнения на низкой перекладине: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 58 | 12 | Висы простые. Висы согнувшись. Висы спиной к гимнастической стенке. Упражнения в смешанных висах. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
|  |  | **Модуль: Лыжная подготовка -14часов** | **14** | **4** | **10** |  |  |  |  |
| 59 | 1 | **История развития лыж и лыжного спорта.** Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. ОФП. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Выполнение команд «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», « на лыжи становись». | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России.Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.Составление рационального режима дня.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.Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке.Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного ин­вентаря. Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку.Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений.Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выполнении физических упражнений.Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий.Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствованиюЗнать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствованиюЗнать технику выполнения упражнений. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений. 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.Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.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. | текущий |
| 60 | 2 | **Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены –лыжники.** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 61 | 3 | **Виды лыжного спорта.** Упражнения на лыжах для развития координации. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 62 | 4 | **Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.** Освоение подготовительных упражнений. Передвижение ступающим шагом. Ходьба на неглубоком и глубоком снегу. Подъемы по пологому и крутому склону. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 63 | 5 | **Режим и питание лыжника**. Техническая подготовка. Упражнения с палками и без палок. Овладение техникой скользящего шага. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 64 | 6 | **Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.** Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | зачетный |
| 65 | 7 | **Лыжный инвентарь.** Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного лыжного хода в облегченных условиях. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 66 | 8 | **Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж**. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 67 | 9 | **Личная гигиена – одежда и обувь для занятий на лыжах.** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 68 | 10 | **Оказание первой помощи при травмах и обморожении.** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 69 | 11 | **Подготовка лыжного инвентаря и экипировки.** Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 70 | 12 | **Применение закаливающих процедур и ведение ЗОЖа.** Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 71 | 13 | **Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО».** Прохождение заданной дистанции. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 72 | 14 | **Принятие участия в сдаче норм ВФСК «ГТО».** Прохождение заданной дистанции. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
|  |  | **Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности. Народные игры (НРК) -6часов** | **6** | **2** | **4** |  |  |  |  |
| 73 | 1 | **Знакомство с историей возникновения народных игр**. Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Игры и упражнения на развитие восприятия, ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Русские игры «Белые медведи», «Попрыгунчики-воробушки» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства Сформированность устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны, эмоционально положительной основы к историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни; Сформированность зрительно-пространственного восприятия.Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.Осуществлять анализ выполненных действий.Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно.Выражать творческое отношение к выполнению заданий. Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе.Понимать и любить природу.Сформированность целостного восприятия окружающего мира.Уметь четко формулировать правила игры.Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.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 – волевую и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности. | текущий |
| 74 | 2 | **Средства народной культуры**. ОРУ без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса, мышц живота. Игры «Домики», «Ворота»  | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | текущий |
| 75 | 3 | **История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои-защитники Отечества).** Упражнения с предметами (со скакалкой). Игры «По кочкам и пенечкам», «Коршун и наседка» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | текущий |
| 76 | 4 | **ФК как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей.** Упражнения с предметами (с гимнастической палкой). Игры « Волк и овцы», «Двенадцать палочек» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  | текущий |
| 77 | 5 | **Игры, отражающие отношение человека к природе:** «Гуси-лебеди», «Хромая лиса», «Лягушата», «Море волнуется» и др. | 1 | 0 | 1 |  |  | текущий |
| 78 | 6 | **Игры, отражающие отношение человека к природе:** « Коршун и наседка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки» и др. | 1 | 0 | 1 |  |  | текущий |
|  |  | **IV четверть -24часа****Модуль: Самбо- 6часов****Раздел: Самбо (введение) -3часа** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |  |
| 79 | 16 | Правила ТБ. Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | 1 | 0,4 | 0,6 |  |  | Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата. | текущий |
| 80 | 17 | Переворачивание партнера. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинированные переворачивания. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 81 | 18 | Выведение из равновесия. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | зачетный |
|  |  | **Раздел: Гимнастика-3часа** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |  |
| 82 | 13 | Правила ТБ. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по канату. | 1 | 0,4 | 0,6 |  |  | Уметь технически правильно выполнять лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком). | текущий |
| 83 | 14 | Лазанье по канату. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через козла в ширину. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 84 | 15 | Опорный прыжок через козла в ширину. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд. Прыжки со скакалкой. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | зачетный |
|  |  | **Модуль: НРК. Национальные игры- 5часов** | **5** | **1** | **4** |  |  |  |  |
| 85 | 7 | **Народные игры как средство ФК. Игры, отражающие быт русского и бурятского народа:** «Дедушка-рожок», «Ловись рыбка», «Удочка», «Защита укрепления», «Продаем горшки» и др. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | 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 – волевую и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.Оцениватьпоступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играмиПовышение работоспособности.Умение организации отдыха и досуга.Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни. | текущий |
| 86 | 8 | **Народные игры как средство ФК. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:** «Бабки», «Городки», «Чижик», «Веревочка под ногами», «Жмурки», «Третий-лишний», «Лапта». | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 87 | 9 | **Культурные традиции как мостик между поколениями. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:** «Пятнашки», «Городки», «Чижик», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Третий-лишний», «Лапта» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 88 | 10 | **«Простые» русские народные игры и развлечения. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств):** «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 89 | 11 | **«Простые» русские народные игры и развлечения. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств):** «Цепи кованы», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Каждый против каждого» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
|  |  | **Модуль: Спортивные игры- 3часа****Раздел: Футбол – 3часа** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |  |
| 90 | 9 | Зарождение и история футбола. Правила ТБ на занятиях спортивными играми. Обманные движения (финты). | 1 | 0,4 | 0,6 |  |  | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действияхСпособность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически.Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболомУмение правильно взаимодействовать с партнерамиУмение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. | текущий |
| 91 | 10 | Эмблемы футбольных клубов России. Способы выполнения отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Учебная игра. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | текущий |
| 92 | 11 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх. | 1 | 0,3 | 0,7 |  |  | зачетный |
|  |  | **Модуль: Легкая атлетика – 10час** | **10** | **2** | **8** |  |  |  |  |
| 93 | 13 | **Правила безопасности и требования на занятиях ФК, в том числе легкой атлетикой.** Разновидности ходьбы. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона). Бег 30м. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне).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. Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.Включать изучаемый материал в практические формы занятий.Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с местаОбъяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах. | текущий |
| 94 | 14 | **Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств**. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Бег 60м | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 95 | 15 | **Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология**. Закрепление технических навыков бега на результат. Кросс по слабопересечённой местности. Челночный бег и беговые эстафеты. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 96 | 16 | **Строевые упражнения**. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. . Челночный бег и беговые эстафеты на результат. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 97 | 17 | Построения в (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега. Прыжки в длину с места. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 98 | 18 | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки (до 10прыжков). Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 99 | 19 | Прыжки в длину и с места на результат. Метание малого мяча. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 100 | 20 | Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча (до 1кг).Подвижные игры на отработку навыков метания. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | текущий |
| 101 | 21 | Метание мяча на результат. Подвижные игры и эстафеты с беговой направленностью, прыжковыми упражнениями и метанием. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |
| 102 | 22 | Подвижные игры, эстафеты. Подведение итогов, задание на лето. | 1 | 0,2 | 0,8 |  |  | зачетный |

**ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ**

**НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №1 «Спортивные игры»:***

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).

3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).

3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

4. Комбинированная эстафета (мин, с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Самбо»:***

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

 Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

 Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

 Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

 Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).

4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №3***

 ***«Лёгкая атлетика»:***

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:***

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

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:***

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

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

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

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (мин, с).