

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1 класс (ФГОС)**

         Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден   приказом  МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября  2009г. № 373

- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:

 1. Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательного. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

        Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них **в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре с модулем «Самбо» 1 класс**

**Рабочая программа составлена на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования, одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3\16)**

**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 1 класса (далее Программа) 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);

Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования (под редакцией - Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся 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 примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, 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* Программы определяются 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.

***ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Познавательные:***

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;

- формирование действия моделирования;

- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств;

- осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений;

- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;

- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;

- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

***Коммуникативные:***

- участвовать в диалоге на уроке;

- умение слушать и понимать других;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах;

- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;

- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

***Регулятивные:***

- о владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

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

- способы организации рабочего места;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости среди детей;

- представление о разнообразном мире движений;

- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

- интерес к игровой деятельности;

- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**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 Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них **в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).**

**Примерное распределение учебного времени по модулям программы на уровне**

**1 класса начального образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Разделы** | **Кол -во часов (1класс )** |
| Обязательная часть | **Модуль 1**  Спортивные игры | Футбол | **20** |
| Баскетбол |
| **Модуль 2**  Самбо | Гимнастика | **22** |
| Самбо |
| **Модуль 3** | Лёгкая атлетика | **20** |
| Часть по выбору участников  образовательных  отношений | **Модуль** | Лыжная подготовка | **-** |
| **Модуль** | Плавание | **-** |
| **Модуль 4** | Национальный компонент | **4** |
| Общее количество часов в год | | | **66 ч.** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | **Тип урока** | **Тема** | **УУД** | **Вид**  **контроля** | **Д/з** | **Дата** | |
| **Модуль Спортивные игры (10 часов)** | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | | | | | | | | Вводный | Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. Эстафеты. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  Различать упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Текущий | Комплекс 1 |  | 01.09. |
| 2 | | | | | | | | Изучение  нового  материала | Эстафеты. | Текущий | Комплекс 1 |  | 03.09. |
| 3 | | | | | | | | Комплекс-ный | Эстафеты с мячом. | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола | Текущий | Комплекс 1 |  | 08.09. |
| 4 | | | | | | | | Комплекс-ный | Упражнения для утренней зарядки школьника. Эстафеты. | Составлять индивидуальный режим дня.  Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Текущий | Комплекс 1 |  | 10.09. |
| 5 | | | | | | | | Комплекс-ный | Строевые упражнения. Эстафеты. | Иметь представление об истории зарождения и возникновения самбо. Знать и выполнять упражнения организационного характера.  Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. | Текущий | Комплекс 1 |  | 14.09. |
| 6 | | | | | | | | Комплекс-ный | Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Эстафеты. | Знать и выполнять упражнения организационного характера.  Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки | Текущий | Комплекс 1 |  | 17.09. |
| 7 | | | | | | | | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Эстафеты. | Знать разновидности выполняемых  упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и  оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни.  Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.Умение взаимодействовать в команде. | Текущий | Комплекс 1 |  | 21.09. |
| 8 | | | | | | | | Комплекс-ный | Разновидности бега. Эстафеты. | Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.Знать названия предметов, их форму и предназначение | Текущий | Комплекс 1 |  | 24.09. |
| 9 | | | | | | | | Комплекс-ный | Прыжки на двух и одной ноге. Лазание, перелезание в различных исходных положениях. Эстафеты. | Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.Знать названия предметов их форму и предназначение | Текущий | Комплекс 1 |  | 29.09 |
| 10 | | | | | | | | Комплекс-ный | Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов  Игры «Скачки», «Перетягивание палки» | Уметь взаимодействовать с партнером. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных элементов. | Текущий | Комплекс 1 |  | 01.10. |
| **Модуль Лёгкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | Изучение  нового  материала | | | ТБ на уроках ФК. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;  Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные  передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики. | Текущий | Комплекс 2 |  | 06.10. |
| 12 | | | | | | Комплекс-ный | | | Основные команды и их применение.. Эстафета (смешанные передвижения )Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Текущий | Комплекс 2 |  | 08.10. |
| 13 | | | | | | Комплекс-ный | | | Требования к одежде и обуви для физической культуры .Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Текущий | Комплекс 2 |  | 13.10. |
| 14 | | | | | | Комплекс-ный | | | Имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; разновидности прыжков и прыжковых заданий. | Текущий | Комплекс 2 |  | 15.10. |
| 15 | | | | | | Комплекс-ный | | | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Текущий | Комплекс 2 |  | 20.10. |
| 16 | | | | | | Комплекс-ный | | | Бег- ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки- имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения. | Текущий | Комплекс 2 |  | 22.10. |
| 17 | | | | | | Комплекс-ный | | | Специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий. | Текущий | Комплекс 2 |  | 27.10. |
| 18 | | | | | | Комплекс-ный | | | Прыжки в длину и высоту | Текущий | Комплекс 2 |  | 17.11. |
| **Модуль Национальный компонент (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | Изучение  нового  материала | | ТБ на уроках ФК. Народные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний». Игры «Подними платок», «Джигитовка»Осетинская игра «Гаккарис» | Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Текущий | Комплекс 2 |  | 19.11. |
| 20 | | | | | | | Комплекс-ный | | Народные игры с бегом. «Пятнашки», быстро по местам». «Пчелки и ласточки»,Черкесская игра" МыжьокIэн" ("Камень")  Чеченская игра «Утушка» (Боб) | Текущий | Комплекс 2 |  | 24.11. |
| 21 | | | | | | | Комплекс-ный | | Народные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки». Игры «Пешие всадники, «Сильные ноги» | Текущий | Комплекс 2 |  | 26.11. |
| 22 | | | | | | | | Комплекс-ный | Народные игры с прыжками  «Вытолкни за круг». Кабардинская игра «Повелитель» Армянская игра «Цветы и ветерки» | Текущий | Комплекс 2 |  | 01.12. |
| **Модуль Гимнастика (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | Комплекс-ный | | | | ТБ на уроках ФК..Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке. | Выполнять физические упражнения, уметь их отличить от естественных движений. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Текущий | Комплекс3 |  | 03.12. |
| 24 | | | | | Изучение  нового  материала | | | | Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. | Осваивать универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Текущий | Комплекс3 |  | 08.12. |
| 25 | | | | | Комплекс-ный | | | | Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. | Текущий | Комплекс3 |  | 10.12. |
| 26 | | | | | Комплекс-ный | | | | Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. | Текущий | Комплекс3 |  | 15.12. |
| 27 | | | | | Изучение  нового  материала | | | | Упоры и висы на низкой перекладине. | Текущий | Комплекс3 |  | 17.12. |
| 28 | | | | | Комплекс-ный | | | | Упоры и висы на низкой перекладине. | Текущий | Комплекс3 |  | 22.12. |
| 29 | | | | | Комплекс-ный | | | | Упоры и висы на низкой перекладине. | Текущий | Комплекс3 |  | 24.12 |
| 30 | | | | | Изучение  нового  материала | | | | Лазание по гимнастической стенке. | Текущий | Комплекс3 |  | 12.01. |
| 31 | | | | | Комплекс-ный | | | | Лазание по гимнастической стенке. | Текущий | Комплекс3 |  | 14.01. |
| 32 | | | | | Комплекс-ный | | | | Лазание по гимнастической стенке. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
| **Модуль САМБО (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | Изучение  нового  материала | | Техника безопасности на занятиях. Разминка. Перекаты в группировке. Перекаты в «берёзку» | научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;  - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности;  - развить представления о мире спорта;  - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;  Воспитывать нравственные и волевые качества;  - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;  - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;  -формировать потребность ведения здорового образа жизни | Текущий | Комплекс4 |  | 19.01. |
| 34 | | | | | | | Изучение  нового  материала | | Изучение техники самостраховки. Кувырок вперёд с самостраховкой. Группировка. | Текущий | Комплекс4 |  | 21.01. |
| 35 | | | | | | | Комплекс-ный | | Изучение техники самостраховки. Кувырок назад с самостраховкой. Группировка. | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.  Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. | Текущий | Комплекс4 |  | 26.01. |
| 36 | | | | | | | Комплекс-ный | | Изучение техники самостраховки. Кувырок через правую руку с самостраховкой. | Текущий | Комплекс4 |  | 28.01. |
| 37 | | | | | | | Комплекс-ный | | Самостраховка .Кувырок через левую руку с самостраховкой. | Текущий | Комплекс4 |  | 02.02. |
| 38-39 | | | | | | | Изучение  нового  материала | | Падение назад с самостраховкой. Падение на правый бок с самостраховкой. | Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. | Текущий | Комплекс4 |  | 04.02. |
| 40  41 | | | | | | | Изучение  нового  материала | | Падение на левый бок с самостраховкой. Падение вперёд с самостраховкой. | Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. | Текущий | Комплекс4 |  | 09.02.  11.02. |
| 42 | | | | | | | Комплекс-ный | | Падение на бок через партнёра. | Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой)  деятельности. | Текущий | Комплекс 4 |  | 16.02.  18.02. |
| **Модуль Спортивные игры - Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | | | | Изучение  нового  материала | | | | | ТБ на уроках ФК. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. | Знать упражнения на развитие физических качеств.  Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.  Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.  Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.  Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).  Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные. | Текущий | Комплекс 5 |  | 04.03. |
| 44 | | | | Комплекс-ный | | | | | Техника ведения мяча. Имитационное упражнения без мяча. | Текущий | Комплекс 5 |  | 09.03. |
| 45 | | | | Комплекс-ный | | | | | Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. | Текущий | Комплекс5 |  | 11.03. |
| 46 | | | Комплекс-ный | | | | | | Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом ( медболом, фитболом). | Текущий | Комплекс 5 |  | 16.03. |
| 47 | | | Комплекс-ный | | | | | | Обучение техническим приемам баскетбола. Виды стоек. | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. | Текущий | Комплекс 5 |  | 18.03. |
| **Модуль Спортивные игры - Футбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | | Комплекс-ный | | | | | | Игры с элементами футбола. | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парахпри выполнении физических упражнений. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. | Текущий | Комплекс 5 |  | 30.03. |
| 49 | | | Изучение  нового  материала | | | | | | Техника передвижения. Беговые упражнения. | Осваивать технику ударов мяча с одного-двух шагов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ударов мяча с одного- двух шагов. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении ударов мяча с одного - двух шагов. | Текущий | Комплекс 5 |  | 06.04. |
| 50 | | | Комплекс-ный | | | | | | Прыжки толчком одной и двумя ногами. | Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. | Текущий | Комплекс 5 |  | 08.04. |
| 51 | | | Изучение  нового  материала | | | | | | Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары по мячу (правой и левой ногой). | Осваивать технику удара внутренней стороной стопы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | Текущий | Комплекс 5 |  | 13.04. |
| 52 | | | Комплекс-ный | | | | | | Упражнения с мячом (остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой). | Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. | Текущий | Комплекс 5 |  | 15.04. |
| **Модуль Национальный компонент (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Комплекс-ный | | | | | | | | Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки». Осетинская игра «Гаккарис» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | Текущий | Комплекс 5 |  | 20.04. |
| 54 | Комплекс-ный | | | | | | | | Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам». Игры «Подними платок», «Джигитовка» | Текущий | Комплекс 5 |  | 22.04. |
| **Модуль Лёгкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Комплекс-ный | | | | | | | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)*.ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс 6 |  | 27.04. |
| 56 | Комплекс-ный | | | | | | | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)*.ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс 6 |  | 29.04. |
| 57 | Комплекс-ный | | | | | | | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс 6 |  | 04.05. |
| 58 | Комплекс-ный | | | | | | | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | Комплекс 6 |  | 06.05. |
| 59 | Изучение  нового  материала | | | | | | | | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 6 |  | 11.05. |
| 60 | Изучение  нового  материала | | | | | | | | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 6 |  | 13.05. |
| 61 | Комплекс-ный | | | | | | | | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 6 |  | 18.05. |
| 62 | Изучение  нового  материала | | | | | | | | Метание малого мяча в цель *(2* × *2)*. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Текущий | Комплекс 6 |  | 18.05. |
| 63 | | Комплекс-ный | | | | | | | Метание малого мяча в цель *(2* × *2)*. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Текущий | Комплекс 6 |  | 20.05. |
| 64 | | Комплекс-ный | | | | | | | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий | Комплекс 6 |  | 20.05. |
| 65 | | Комплекс-ный | | | | | | | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий | Комплекс 6 |  | 25.05. |
| 66 | | Комплекс-ный | | | | | | | Метание малого мяча в цель *(2* × *2)* с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Текущий | Комплекс 6 |  | 25.05. |

**Итого: 66 часов**