**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 40»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Антонова И.В.  Протокол №\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г | **«Согласовано»**  Заместитель директора по  УВР МАОУ «СОШ № 40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Свириденко Е.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г | **«Утверждаю»**  Директора «МАОУ СОШ № 40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Цыбикжапов Б.Д.  Приказ № \_\_\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физкультуре**

**для 1 класса**

**УМК «Перспектива»**

Данзановой Я.Д.**,** Коробенковой Т.И., Осоровой И.Ж., Свистушконой М.В., Яковлевой О.Н., Ясновой Н.А.,

учителей начальных классов,

Коноваленкова А.С., учителя физической культуры

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №\_\_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

2021-2022 уч.год

г. Улан-Удэ

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ МО от 06.10.2009 года № 373, в ред. от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357), с Основной общеобразовательной программой начального общего образования в МАОУ «СОШ №40 г.Улан-Удэ», Положением о рабочей программе МАОУ«СОШ №40 г.Улан-Удэ», Примерной образовательной программы по предмету, на основе УМК «Перспектива»:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 112 с. : ил. (Академический школьный учебник).

2. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. Просвещение, 2020.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

**Цели:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

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

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

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

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

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

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

-  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

-  содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю). Программа состоит из практических занятий и теоретических.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Сроки реализации Рабочей программы:** 2021-2022

**Формы и методы работы:**

Формы: парная, групповая, индивидуальная, коллективная, дистанционная ( на платформах ZOOM, SKYPE)

Методы: словесные, наглядные, практические.

**Виды и формы контроля:**

Виды: входной, текущий, итоговый.

**Формы:** контрольные упражнения, тестирование знаний.

**Национально-региональный компонент (НРК)** на уроках физической культуры реализуется посредством изучения бурятских народных игр в разделе «Подвижные игры».

На основе программы развития МАОУ СОШ № 40 2020-2025г.г. реализация **воспитательного потенциала** предмета предполагает следующее: установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Воспитательные ресурсы для создания атмосферы доверия, интереса к предмету, к учителю:

А) создание привлекательных традиций класса;

Б) методики развивающего обучения;

В) интеллектуальные игры;

Г) учебные проекты.

**Структура Рабочей программы:**

Пояснительная записка.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.Содержание учебного курса.

3.КТП

Приложение

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— 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.

**Метапредметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

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

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Целевая ориентация программы**

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1в класса (классный руководитель: Лазарева Ирина Владимировна). Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

**2.Основное содержание учебного предмета**

**1) Знания о физической культуре.**

***Физическая культура*.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Из истории физической культуры***. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**2) Способы физической деятельности.**

***Самостоятельные занятия***. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

***Самостоятельные игры и развлечения*.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**3) Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**САМБО:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. *Беседы по патриотическому воспитанию*:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

**Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический мостик, колесо.

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры**. *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале раздела «Спортивные игры»:* Футбол:удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  
      Баскетбол:ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».  
      *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**НРК:** бурятские народные игры.

### Требования к качеству освоения программного материала

### В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны иметь представление:       *—*о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;       — о способах изменения направления и скорости движения;       — о режиме дня и личной гигиене;       — о правилах составления комплексов утренней зарядки;       *уметь:*

### *—*выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;       — выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;       — играть в подвижные игры;       — выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Количество часов (уроков)** | | | **НРК** |
|  | **теория** | **практика** |  |
| **I. Знания о физической культуре** | 3 | 3 |  |  |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | 2 | 2 |  |  |
| **III. Физическое совершенствование:** | | | |  |
| 1. Гимнастика с основами акробатики | 15 | 3 | 12 |  |
| 2. Легкая атлетика | 20 | 4 | 16 |  |
| 3. САМБО | 10 | 5 | 5 |  |
| 4. Лыжные гонки | 11 | 4 | 7 |  |
| 5.Подвижные игры | 34 | 7 | 28 | 4 |
| Контроль знаний | 4 урока | | |  |
| Итого: | 99 | 28 | 67 | 4 |

**3.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Предметные результаты** | | **Планируемые результаты УУД** | | |
| **Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 3 часа** | | | | | | Дата |
| 1 | **Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. (теория)** | ***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). | | Личностные: умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  Регулятивные:целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу;  планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные:общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Коммуникативные:инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | |  |
| 2 | **История возникновения физической культуры и первых соревнований.**  **(теория)** |  |
| 3 | **Кто как передвигается.**  **(теория)** |
| **Раздел: «Способы двигательной деятельности». 2 часа** | | | | | |  |
| 4 | Осанка и здоровье. Личная гигиена человека.  **(теория)** | **Составлять** комплексы упражнений для формиро-вания правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | | Личностные: умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  Регулятивные:целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу;  планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные:общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Коммуникативные:инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | |  |
| 5 | Зарядка школьника.  **(теория)** |  |
| **Раздел «Лёгкая атлетика». 10 часов.** | | | | | |  |
| 6-7 | Входной контроль .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. | | 1.Личностные УУД: формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  2. Регулятивные УУД: умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Умение правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Умение метать из различных положений на дальность и в цель.  3.ПознавательныеУУД: приобретение знаний о жизненно важных двигательных навыках и умениях, необходимых для правильной организации здорового образа жизни. Умение сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.  4.Коммуникативная УУД: умение взаимодействовать с партнером. | |  |
| Высокий старт. Бег до 30 м. Челночный бег. |
| 8 | Что такое осанка Упражнения для осанки.  **(теория)** |  |
| 9 | Равномерный, медленный бег до 2 мин. |  |
| 10 | Тестирование бега на 30м. |  |
| 11 | Что такое режим дня.  **(теория)** | ***Составлять*** индивидуальный режим дня.  ***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | |
| 12 | Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой |  |
| 13 | Прыжок в длину с места отталкивание и приземление на две ноги. |  |
| 14 | Строевые упражнения  **(теория)** |  |
| 15 | Тестирование прыжка в длину с места.  Прыжки со скакалкой |  |
| **Раздел: «Подвижные игры». 10 часов.** | | | | | |  |
| 16 | Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний». | ***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.  ***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | 1.Личностные УУД: проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью.  2.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в соревновательной деятельности.  3.Познавательные УУД: уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем, 4.Коммуникативные УУД: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, формулировать собственное мнение; задавать вопросы. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | | |  |
| 17 | Физкультминутка.  **(теория)** |
| 18 | Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», « Быстро по местам». |  |
| 19 | Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки». |
| 20-21 | Подвижные игры бурятского народа (**теория**) **НРК** |  |
| 22-23 | Бурятские народные игры  «Волк и ягнята», «Иголка, нитка и узелок», «Верблюд и верблюжонок»  **НРК** |  |
| 24 | Подвижные игры с прыжками |  |
| 25 | Подвижные игры с прыжками |  |
| **Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 15 часов.** | | | | | |  |
| 26 | **Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.**  **Т.Б. (теория)** | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | 1.Личностные УУД: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;  2.Познавательные УУД: находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию, понимать и принимать цели, сформулированные учителем включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  3.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  4.КоммуникативныеУУД: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы | | |  |
| 27 | Группировка. Упор присев - упор лежа - упор присев | ***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. |  |
| 28-29 | Перекаты в группировке,. |  |
| 30-31 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  |
| 32-33 | Упоры, седы, упражнения в группировке |  |
| 34-35 | Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.  (**теория)** |  |
| 36-37 | «Мостик из положения лежа, полушпагат. |  |
| 38 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |  |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| **Раздел: «САМБО». 10 часов.** | | | | | | |
| 41 | История и развитие самбо в России (**теория)** | **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 | 1.Личностные УУД: формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  2.Познавательные УУД: находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию, понимать и принимать цели, сформулированные учителем включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  3.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  4.КоммуникативныеУУД: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы | |  | |
| 42 | Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Выдающиеся спортсмены России  (**теория**) |  | |
| 43-44 | Знакомство с простей-шими акробати-ческими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад |  | |
| 45 | Беседы по патриоти-ческому воспитанию: Успехи российских борцов на между-народной арене  (**теория)** |  | |
| 46 | Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, |  | |
| 47 | Кульбит, колесо, ходьба на руках. |  | |
| 48 | Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.  **(теория**) |  | |
| 49 | Россия – великая спортивная держава. **(теория)** |  | |
| 50 | Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. |  | |
|  | |
| **Раздел: «Лыжная подготовка». 11часов.** | | | | | | |
| 51 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.  (**теория)** | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учи-телей, товарищей.  Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.  ***Осваивать***  технику поворо-тов, спусков и подъемов. Объяснять технику выполне-ния поворотов, спусков и подъемов.  Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.  Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | 1.Личностные УУД: проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью.  2.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в соревновательной деятельности.  3.Познавательные УУД: Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем,  4.Коммуникативные УУД: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, формулировать собственное мнение; задавать вопросы. Излагать правила и условия проведения на лыжах | |  | |
| 52 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. **(теория**) |  | |
| 53 | Разучивание скользящего шага. |  | |
| 54 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом. |  | |
| 56 | Подвижные игры на лыжах  **(теория)**  Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». |  | |
| 57 |  | |
| 58 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». |  | |
| 59 | Зимние игры спорта  **(теория)** |  | |
| 60 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |
| **Раздел: «Подвижные игры». 10часов.** | | | | |  | |
| 62 | Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».* | ***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. | .Личностные УУД: проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью.  2.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в соревновательной деятельности.  3.Познавательные УУД: уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем, 4.Коммуникативные УУД: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, формулировать собственное мнение; задавать вопросы. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | |  | |
| 63 | Игры, развивающие быстроту и ловкость **(теория)** |  | |
| 64 | «Раки», *«У медведя во бору»,* |  | |
| 65 | «Тройка», «Бой петухов», |  | |
| 66 | *«Совушка»,* |  | |
| 67 | «Салки-догонялки» |  | |
| 68-69 | Русские народные игры  **(теория)** |  | |
| 70 | *«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»,* |  | |
| 71 | *«Через холодный ручей»* |  | |
|  | |
|  | |
| **Раздел: «Легкая атлетика». 10 часов** | | | | | | |
| 72 | Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди  **(теория)** | ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | 1.Личностные УУД: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;  2. Регулятивные УУД: умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Умение правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Умение метать из различных положений на дальность и в цель.  3.ПознавательныеУУД: приобретение знаний о жизненно важных двигательных навыках и умениях, необходимых для правильной организации здорового образа жизни. Умение сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.  4.Коммуникативная УУД: умение взаимодействовать с партнером. | |  | |  |
|  | |
| 73  75 | Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди |  | |
| 76  77 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. |  | |
| 78  79 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. |  | |
| 80 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель. |  | |
| 81 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». |  | |
|  | |
| **Раздел: «Подвижные игры на материале спортивных игр». 14 часов.** | | | | |  | |
| 82-83 | Введение большого мяча на месте**. (теория**)  Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки». | 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. | 1.Личностные УУД: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью.  2.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.  3.Познавательные УУД: уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимать и принимать цели, сформулированные учителем; включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Выполнять технически приемы в футболе, баскетболе на достаточном техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре, игре в пионербол.  4.Коммуникативные УУД: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение; задавать вопросы; Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | |  | |
| 84-85 | Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам». |  | |
| 86-  87 | Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай». |  | |
| 88-89 | Ведение мяча правой и левой ногой. **(теория)**  Подвижные игры «Достань мяч», |  | |
| 90-91 | Подвижные игры «Перестрелка». |  | |
| 92-93 | «Кто быстрее», «Третий лишний». |  | |
| 94 | «Два мороза»,  «Пятнашки», |  | |
| 95 | «Кто быстрее», «Третий лишний». |  | |
| 96-99 | **Контроль знаний-4 часа**  -прыжка в длину с места  - развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.  - Контроль бега на 30 м … |  | |

**Приложение *«Уровень физической подготовленности учащихся»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|  | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места | 118-120 см | 115-117 см | 105-114 см | 116-118 см | 113-115 см | 95-112 см |
| Наклон вперёд, не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,2 – 6,0 сек | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 -6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учёта времени | | | | | |