

станция Бриньковская Приморско-Ахтарский район Краснодарский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5
имени Г.Я. Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 5
МО Приморско-Ахтарский район
«30» августа 2022 года
протокол №1
Председатель

_____ С.В.Стрижко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1 класс

Количество часов – 1 класс 66 часов (2 часа в неделю)

Учитель **Тимаков Павел Владимирович**, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 5

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712;

с учетом: примерной основной образовательной программы начального общего образования, примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

с учетом:

УМК: предметная линия учебников ФГОС Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура 1 класс - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 года» и Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р в целях патриотического воспитания детей и молодежи, а также подготовки их к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений,

создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энцикло-

педий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- е. осуществлять генерализацию и выведение обобщать, т. общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с це-

лью чтения;

- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;

- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, д.), сохранять полученную информацию, т. микрфона и набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редак-

тирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

–пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

–искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

–заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

–создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

–создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

–готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

–создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

–создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

–размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

– представлять данные;

– создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и чувствительного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения

упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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.

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 спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу» , 3 часом при 3 часах в неделю.

Знание о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. 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. Разнообразие 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 закалывающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультмину-

ток. 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

Раздел «Гимнастика».

Организуемые 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 вися 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.

Упражнения для подготовки к броскам. 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.

В данной рабочей программе курс «Физическая культура» представлен следующими разделами:

1. Что надо знать.
2. Что надо уметь.
3. Способы физкультурной деятельности.

При планировании учебного материала настоящей программы темы «лыжные гонки» и «плавание» заменены на углубленное изучение тем «подвижные и спортивные игры».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
1 класс			
Что надо знать 5 ч.			
Когда и как возникла физическая культура и спорт. 1ч	<p>Когда и как возникла физическая культура и спорт.</p> <p>Возникновение физических упражнений, элементы движений, которые составляют важную часть физической культуры и спорта.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Формирование культуры здоровья</p>
Что такое физическая культура. 1 ч.	<p>Что такое физическая культура.</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Формирование культуры здоровья</p>
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). 1ч	<p>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, враща-</p>	<p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p style="text-align: right;">Узнают свою характеристику с помо-</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>

	<p>тельные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>	<p>щью теста «Проверь себя».</p>	
<p>Личная гигиена. 1ч</p>	<p>Личная гигиена.</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
<p>Закаливание. Спортивная одежда и обувь. 1ч</p>	<p>Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i></p> <p>Спортивная одежда и обувь.</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
Что надо уметь 58ч.			
<p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения. 2ч</p>	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в беге для</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>

	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья
Беговые упражнения 2ч.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья
	Высокий старт с последующим ускорением.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.	Формирование культуры здоровья
Прыжковые упражнения 1ч	Прыжковые упражнения. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Прыжковые упражнения 1ч	С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Формирование культуры здоровья
Метание 1ч	Метание. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью, в направлении метания.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	Формирование культуры здоровья

Броски 1ч	Броски. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд, из положения стоя грудью, в направлении метания. Броски снизу вперёд-вверх из того же положения и.п. на дальность.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча.	Формирование культуры здоровья
Броски 1ч	Броски снизу вперёд-вверх на дальность.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности	Формирование культуры здоровья
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1ч	«Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Эстафета «Смена сторон».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. 1ч	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 1ч	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 1ч	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
Спортивная игра мини-футбол 1ч	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведения мяча.	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование культуры здоровья

Спортивная игра мини-футбол 2ч	Удары по воротам. Остановка мяча ногой. Тактические действия в защите и нападении.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
	Подвижные игры на материале футбола.		Формирование культуры здоровья
Спортивная игра волейбол 2ч	Подбрасывание мяча Подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Используют подвижные игры для активного отдыха	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
	Прием и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола «Метко в цель».		Формирование культуры здоровья
Спортивная игра волейбол 1ч	«Точный расчёт».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры. 1ч	«Салки-догонялки». «Альпинисты». «Мышеловка».	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры. 1ч	«Метко в цель». «Не урони мешочек».	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Подвижные игры. 1ч	«Петрушка на скамейке». «Третий лишний». «Эстафета с ведением мяча». «Через холодный ручей».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Формирование культуры здоровья
Спортивно-оздоровительная деятельность 1ч	Спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; «Шагом марш!», «Класс, стой!» Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и напра-	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды.	Формирование культуры здоровья

	во по командам «Налево!» и «Направо!»; замыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках, согнув ноги.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей 1ч	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей 1ч	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и гимнастической скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки 1ч	Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование культуры здоровья
Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых спо-	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Оказывают помощь сверстникам в освоении лазания и перелазания, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья

собностей, правильной осанки 2ч	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. По гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.		
Освоение навыков равновесия 2ч	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование культуры здоровья
	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.		Формирование культуры здоровья
Освоение навыков равновесия 1ч	Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Формирование культуры здоровья
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование культуры здоровья
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей 1ч	На бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время по-	Формирование культуры здоровья

		<p>движных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости. 1ч</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости. 1ч</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом, обручем, флажками.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
<p>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» 1ч</p>	<p>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». «Не оступись». «Рыбки».</p>	<p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 1ч</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве 1ч</p>	<p>«Два мороза».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
<p>Баскетбол 1ч</p>	<p>Специальные передвижения без мяча Специальные передвижения без мяча и Ведение мяча (правой, левой рукой)</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.</p>	<p>Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание</p>

Баскетбол 1ч	Специальные передвижения без мяча Специальные передвижения без мяча и Ведение мяча (правой, левой рукой)	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах. Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально и в парах	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Броски мяча в корзину Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание

Баскетбол 1ч	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	«Брось — поймай», «Выстрел в небо» Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	«Брось — поймай», «Выстрел в небо» Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) «Брось — поймай», «Выстрел в небо» «Точно в мишень», «Третий лишний»	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Баскетбол 1ч	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) «Брось — поймай», «Выстрел в небо» «Точно в мишень», «Третий лишний»	Соблюдают правила безопасности.	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
Способы физкультурной деятельности 3 ч.			
Самостоятельные занятия .1ч	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки и их значение. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Проектная деятельность.	Составляют индивидуальный режим дня. Оценивают свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Формирование культуры здоровья
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 1ч	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Формирование культуры здоровья

Самостоятельные игры и развлечения 1ч	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе организации игровой деятельности.	Формирование культуры здоровья
---------------------------------------	---	---	--------------------------------

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей развивающих дисциплин

МБОУ СОШ № 5

МО Приморско-Ахтарский район

от 30 августа 2022 года №1

_____Л.Б. Воронькова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____Т.Б. Мартыняк

30 августа 2022г